

Andrea Maciel Arantes

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para Corpo,
Mente e Espírito



ROCA



Dietoterapia Chinesa

Nutrição para Corpo,
Mente e Espírito



O GEN | Grupo Editorial Nacional reúne as editoras Guanabara Koogan, Santos, Roca, AC Farmacêutica, Forense, Método, LTC, E.P.U. e Forense Universitária, que publicam nas áreas científica, técnica e profissional.

Essas empresas, respeitadas no mercado editorial, construíram catálogos inigualáveis, com obras que têm sido decisivas na formação acadêmica e no aperfeiçoamento de várias gerações de profissionais e de estudantes de Administração, Direito, Enfermagem, Engenharia, Fisioterapia, Medicina, Odontologia, Educação Física e muitas outras ciências, tendo se tornado sinônimo de seriedade e respeito.

Nossa missão é prover o melhor conteúdo científico e distribuí-lo de maneira flexível e conveniente, a preços justos, gerando benefícios e servindo a autores, docentes, livreiros, funcionários, colaboradores e acionistas.

Nosso comportamento ético incondicional e nossa responsabilidade social e ambiental são reforçados pela natureza educacional de nossa atividade, sem comprometer o crescimento contínuo e a rentabilidade do grupo.

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para Corpo, Mente e Espírito

Andrea Maciel Arantes

Terapeuta, Acupunturista e Especialista em Cuidados Integrativos
pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Atua em diversas terapias da medicina tradicional chinesa.

Escreve em seu blog, *A Medicina Tradicional Chinesa*, com o objetivo de
compartilhar o lado prático dos ensinamentos orientais.

Graduada em Radialismo pela Universidade Metodista de São Paulo.



ROCA

- A autora deste livro e a EDITORA ROCA empenharam seus melhores esforços para assegurar que as informações e os procedimentos apresentados no texto estejam em acordo com os padrões aceitos à época da publicação, *e todos os dados foram atualizados pela autora até a data da entrega dos originais à editora*. Entretanto, tendo em conta a evolução das ciências da saúde, as mudanças regulamentares governamentais e o constante fluxo de novas informações sobre terapêutica medicamentosa e reações adversas a fármacos, recomendamos enfaticamente que os leitores consultem sempre outras fontes fidedignas, de modo a se certificarem de que as informações contidas neste livro estão corretas e de que não houve alterações nas dosagens recomendadas ou na legislação regulamentadora. *Adicionalmente, os leitores podem buscar por possíveis atualizações da obra em <http://gen-io.grupogen.com.br>.*
- A autora e a editora se empenharam para citar adequadamente e dar o devido crédito a todos os detentores de direitos autorais de qualquer material utilizado neste livro, dispondo-se a possíveis acertos posteriores caso, inadvertida e involuntariamente, a identificação de algum deles tenha sido omitida.
- Direitos exclusivos para a língua portuguesa
Copyright © 2015 by **EDITORA GUANABARA KOOGAN LTDA.**
Publicado pela Editora Roca, um selo integrante do GEN |
Grupo Editorial Nacional
Travessa do Ouvidor, 11
Rio de Janeiro – RJ – CEP 20040-040
Tels.: (21) 3543-0770/(11) 5080-0770 | Fax: (21) 3543-0896
www.grupogen.com.br | editorial.saude@grupogen.com.br
- Reservados todos os direitos. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, em quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição pela Internet ou outros), sem permissão, por escrito, da EDITORA GUANABARA KOOGAN LTDA.
- Capa: Renato de Mello
Ilustração da Capa: Suely Shiba Iakowsky
Produção Digital: Geethik
- Ficha catalográfica

A683d

Arantes, Andrea Maciel

Dietoterapia chinesa: nutrição para corpo, mente e espírito / Andrea Maciel Arantes. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Roca, 2015.

: il.

ISBN 978-85-277-2699-3

1. Dietoterapia. 2. Nutrição. I. Título.

Colaboradoras

Vera Lúcia M. de Salvo

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica e Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Mestre em Epidemiologia e Doutora em Ciências pelo Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP. Docente do Ensino Superior na Universidade Metodista desde 2001.

Marcia Regina Donatoni Urbano

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Ciências Aplicadas à Nutrição e Especialista em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Atende em consultório particular e é Assessora Científica no Curso de Especialização em Cuidados Integrativos da UNIFESP.

Sissy Veloso Fontes

Fisioterapeuta e Professora de Educação Física. Especialista em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos e em Intervenção Fisioterapêutica nas Doenças Neuromusculares pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Mestre e Doutora em Neurociências/Neurologia e Professora Afiliada do Departamento de Neurologia e Neurocirurgia da UNIFESP. Docente do Ensino Superior desde 1995. Coordenadora do Curso de Especialização, do Programa Social (extensão e pesquisa) e do Ambulatório de Cuidados Integrativos da UNIFESP.

Dedicatória

Aos meus pais, por todas as formas de nutrição.

“Ao nascer, o homem recebe do Céu virtudes livres de empecilhos, luminosas, para, através delas, conhecer todos os princípios e regular sua conduta em qualquer situação. Porém, nas amarras de um corpo constituído por elementos materiais, em meio às trevas, as virtudes por vezes se escurecem. No entanto, a luz que é inerente à natureza dessas virtudes nunca se apaga inteiramente. Eis porque o discípulo da sabedoria deve usar a *luz* que elas ainda difundem, a fim de fazê-las aflorar e restituir-lhes o brilho original.”

Lao Tzu

Agradecimentos

Aos meus antepassados e irmãos espirituais, que me auxiliam nesta jornada chamada vida. À minha família, pelo amor em todos os momentos. A Marcia Regina Donatoni Urbano, por sua amizade, atenção e colaboração. A Vera Lúcia M. de Salvo, pela prontidão e pelo profissionalismo. À Dra. Sissy Veloso Fontes, por seu olhar integrado e amoroso. Ao sacerdote Wagner Canalonga, da Sociedade Taoísta do Brasil. À Ephraim Medeiros, pela contribuição em mandarim. A toda a equipe do Grupo Gen, que tornou este projeto uma realidade. Aos meus clientes, por confiarem no meu trabalho.

Andrea Maciel Arantes

Sobre as palavras chinesas

Diversos conceitos chineses apresentados neste livro diferem profundamente daqueles comumente utilizados na medicina tradicional do Ocidente. Como diz o Dr. Yamamura, “os conceitos chineses são impossíveis de traduzir”. Por isso, quando as palavras chinesas são traduzidas para o inglês ou português, podem não apresentar o mesmo sentido e perder seus conceitos. Assim, para manter a ideia original do tema em questão, os vocábulos em chinês foram preservados e destacados em itálico, utilizando como sistema ortográfico o *Pinyin*, método adotado oficialmente na China.

Andrea Maciel Arantes

Apresentação

Meu interesse pelo ser humano sempre foi grande. Gosto muito de perceber a peculiaridade de cada um, entendendo as diferenças entre as necessidades das pessoas. Entretanto, ao longo dos anos, pude observar que essas diferenças nunca fogem das três áreas fundamentais da vida do ser humano: *físico*, pois todos têm um corpo; *mental*, porque pensamos e sentimos; e *espiritual*, a parte que nos dá a consciência e “brilha” por meio de virtudes e valores humanos. Desse modo, na prática, observei que as necessidades das pessoas eram muito maiores do que simplesmente seguir uma dieta ou prevenir doenças.

Muitos conhecem os aspectos nutricionais dos alimentos, mas poucos entendem que o mecanismo da nutrição vai além de processos biológicos. Vi diversas pessoas fazendo dieta para perder peso, seguindo à risca uma folha de papel sem ao menos compreender qual era sua verdadeira fome. Embora muitos busquem orientação profissional para se alimentar de maneira adequada, poucos conseguem, de fato, discernir suas verdadeiras necessidades.

Dentro do trabalho em medicina tradicional chinesa, nós, profissionais da área, somos convidados a observar o cliente por inteiro – afeição, jeito de ser, características, preferências alimentares, dores, desarmonias e angústias. Assim, para complementar meu trabalho com as terapias chinesas, comecei sutilmente a sugerir dicas da dietoterapia chinesa dentro do tratamento. Alguns aceitavam mudar hábitos, mas outros não. Aos poucos, fui percebendo também que, muitas vezes, as pessoas faziam queixas em relação à alimentação que mais tinham a ver com outras necessidades do que com aspectos meramente nutricionais. Isso me levou a pensar mais profundamente sobre o assunto. Ao mesmo tempo, em sincronia, minha colega Márcia Urbano sugeriu que eu abordasse esse assunto como tema de monografia para o curso de Especialização em Cuidados Integrativos da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), onde aprendi a atuar de maneira ampla e integrada. Este livro é o resultado desse caminho.

É curioso pensar que todo acupunturista conhece a dietoterapia chinesa, embora poucos invistam nessa ferramenta que eu considero incrível e que, em pouco tempo, tornou-se minha grande aliada dentre os recursos terapêuticos chineses.

Muitos querem receber tratamentos, mas poucos se responsabilizam e se comprometem a olhar para seu interior a fim de modificar hábitos profundamente arraigados. A humanidade chegou a um momento em que já foram desenvolvidas diversas técnicas de cura para as doenças, mas cada um precisa desenvolver o próprio modo de conquistar paz e bem-estar. As técnicas e todo o conhecimento são os recursos disponíveis, os quais jamais substituirão a atuação do próprio indivíduo em seu processo de cura.

Por isso, é preciso fazer mais do que tratar dores e doenças, é necessário *promover a saúde* efetivamente. Este livro proporciona informações que vão além de uma proposta intelectual sobre

fisiologia e dietética, e envolve, sobretudo, profunda reflexão sobre o que, de fato, pode nutrir um ser humano, inclusive em âmbito espiritual, pois as três áreas (físico, mental e espiritual) não estão separadas. Aliás, o único aspecto que os separa são os limites do nosso vão intelecto.

Estamos em um momento de grande estresse em várias partes do mundo; portanto, é preciso somar, pensar no coletivo e expandir a mente para encontrar meios sustentáveis de manter a vida. No entanto, antes de buscá-los, convido o leitor a repensar suas necessidades, para que, então, possa escolher o que comer. Pense bem e reflita: *Você tem fome de quê?*

Andrea Maciel Arantes

São Paulo, 2014

Prefácio

Parece que foi ontem que Andrea e eu estávamos conversando sobre a escolha do tema da sua monografia de conclusão de curso. Sabendo do seu conhecimento em medicina tradicional chinesa, sugeri o tema “Dietoterapia”.

Como sou nutricionista, especialista em Cuidados Integrativos e, portanto, com uma visão ampliada sobre o ser humano, tenho interesse em outras maneiras de entender a nutrição. Já havia lido alguns livros sobre a dietoterapia chinesa e afirmo que não é de fácil entendimento nem mesmo para quem já teve formação em Nutrição e anos de atuação como docente em cursos de graduação de formato tradicional. Por isso, sugeri que a autora Andrea Arantes desenvolvesse esse tema.

Nós, nutricionistas, aprendemos que todos os fenômenos da nutrição podem ser explicados apenas física e quimicamente, com uma visão totalmente materialista e mecanicista. Por que as pesquisas na área da saúde mostram o ser humano fragmentado? Quando começamos a limitar o conhecimento? Se analisarmos o final da década de 1780, iremos nos deparar com o químico Lavoisier explicando que a vida é uma função química, e que os alimentos são os combustíveis. Atualmente, muitos nutricionistas ainda pensam dessa maneira.

Assim, após uma avaliação antropométrica completa, basta calcular o total de calorias e nutrientes necessários por meio de fórmulas, selecionar os alimentos, estabelecer quantidades e entregar ao paciente. Foi assim que eu aprendi quando finalizei o curso de Nutrição, em 1984.

Após algum tempo na profissão, na especialização no mestrado, vi a quantidade de fórmulas se multiplicarem cada vez mais. No entanto, a realidade mostra outros números cada vez mais alarmantes – de obesidade e outras doenças crônicas transmissíveis. Portanto, acredito estar chegando o momento de repensarmos sobre o que é nutrição.

A nutrição integrativa, detalhada no Capítulo 1, oferece novas perspectivas para o tratamento nutricional convencional, levando-nos a repensar o entendimento da nutrição atualmente.

Como parte da nutrição integrativa, está a dietoterapia chinesa. A medicina tradicional chinesa traz um olhar complexo e completo sobre nutrição, como Andrea brilhantemente descreve neste livro. Nessa linha de pensamento, atua-se entendendo a pessoa como um ser multidimensional, e o alimento é considerado essencial para a manutenção do corpo, da mente e do espírito.

Eu diria que a leitura desta obra vai muito além da dietoterapia chinesa, traduzindo um conhecimento milenar profundo de maneira simples e agradável. No entanto, é para ser lida aos poucos, degustada como um bom alimento.

Minha gratidão a Andrea, pois aprendi muito lendo este livro!

A você, leitor, bom apetite, digo, boa leitura!

Sumário

Parte 1 Nutrição | Integrando Conceitos

- 1 Nutrição Integrativa
- 2 Corpo, Mente e Espírito

Parte 2 Princípios da Medicina Tradicional Chinesa

- 3 Introdução à Medicina Tradicional Chinesa
- 4 Yin Shi Zhi Liao Fa | Dietoterapia Chinesa
- 5 Qi | Energia Vital
- 6 Yin e Yang | Dinâmica da Vida
- 7 Wu Xing | Os Cinco Movimentos
- 8 Shen | Mente, Consciência e Divindade
- 9 San Bao | Os Três Tesouros da Saúde
- 10 As Origens da Doença
- 11 Emoções Destrutivas e seus Antídotos

Parte 3 Alimentação e Nutrição

- 12 Impactos Sociais e Ambientais na Alimentação
- 13 Doenças Relacionadas com a Alimentação
- 14 Alimentação como Recurso de Tratamento
- 15 Alimentação Conforme as Estações do Ano
- 16 Metabolismo e Fisiologia Energética da Digestão
- 17 Horários Adequados para a Alimentação

Parte 4 Nutrição Segundo a Dietoterapia Chinesa

- 18 Nutrição dos Cinco Sentidos
- 19 Nutrição de Crianças e Idosos
- 20 Nutrição de Gestantes e Lactantes

- 21 Pirâmide Alimentar Asiática
- 22 Metodologia da Dietoterapia Chinesa
- 23 Princípios e Regras da Dietoterapia Chinesa
- 24 Contaminação, Intoxicação e Desintoxicação

Parte 5 Alimentos

- 25 Fisiologia Energética dos Alimentos
- 26 Fitoterapia na Cozinha

Parte 6 Nutrição Segundo os Cinco Movimentos

- 27 Dietoterapia Chinesa | Nutrição para Corpo, Mente e Espírito
- 28 Movimento Madeira e Nutrição do Fígado
- 29 Movimento Fogo e Nutrição do Coração
- 30 Movimento Terra e Nutrição do Baço
- 31 Movimento Metal e Nutrição dos Pulmões
- 32 Movimento Água e Nutrição dos Rins

Epílogo Dietoterapia Chinesa como Proposta Integrativa

Apêndice Dez Hábitos Saudáveis Segundo a Medicina Tradicional Chinesa

Bibliografia



Parte 1

Nutrição | Integrando Conceitos

- 1 Nutrição Integrativa
- 2 Corpo, Mente e Espírito

Vera Salvo

Márcia Regina Donatoni Urbano

Para falar sobre nutrição integrativa, é preciso voltar um pouco no tempo.

Ao longo da história da medicina, diferentes modelos foram utilizados. O modelo biomédico, com uma medicina convencional e atualmente utilizado no Ocidente, apesar de ter oferecido soluções para problemas da saúde, há algumas décadas tem sido fonte crescente de insatisfação. Isso é motivado, em parte, pela superespecialização nas diversas áreas da medicina, fragmentando o ser humano e deixando de lado o olhar integral sobre o indivíduo, o que promove distanciamento entre médico e paciente (Luz *et al.*, 2006).

No final da década de 1990, na tentativa de descrever um novo modelo de saúde que retratasse a integração dos diversos modelos terapêuticos, foi criado o termo “Medicina Integrativa” (MI) (Otani e Barros, 2011). A MI também é definida como uma abordagem médica orientada para a cura, em que a ausência da doença não é o foco do tratamento, mas, sim, o bem-estar do paciente. O objetivo da MI é abordar a pessoa em sua totalidade (mente, corpo e espírito). Esta medicina não despreza a medicina convencional, mas agrega o melhor desta e da medicina complementar, estabelecendo um caminho de equilíbrio entre os diferentes saberes e experiências existentes (Lima, 2009). Nessa mesma linha de raciocínio, com base na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (2006), recentemente surgiu o curso de pós-graduação em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), com um novo “velho olhar” de cuidar de maneira integrada, enfatizando a saúde e não a doença, levando a cada um a corresponsabilidade por sua saúde – o autocuidado (Fontes, 2011). A epistemologia dos cuidados integrativos é sustentada por três pilares: o autoconhecimento, incluindo a corporeidade; a alteridade, prática saudável de inter-relação; e a transdisciplinaridade, como modelo de ensino que dialoga com as diferentes dimensões da realidade. Além disso, ela oferece nova tomada de consciência do saber, com base no ser que cuida de si, do outro e do planeta (Latterza *et al.*, no prelo). Apesar do avanço tecnológico, da descoberta do genoma humano e de uma extensa lista de medicamentos lançados para os mais diferentes problemas de saúde, a frase imortal de Hipócrates – “Faz do alimento o teu medicamento” – nunca foi tão atual. O ser humano e a medicina modernizaram-se, mas não alcançaram o equilíbrio. Atualmente, com a quebra de paradigmas na área da saúde, os profissionais nela atuantes buscam o caminho do retorno, da essência perdida em um mundo capitalista e imediatista, que visa à busca do prazer, do consumo desenfreado e de escolhas nem

sempre racionais que levam à doença e tentam aplacar as “dores da alma”.

Percebe-se que a história do ser humano se confunde com a da alimentação. A Nutrição como ciência da saúde vem acompanhando a medicina cartesiana dentro do modelo biomédico e, atualmente, depara-se com o avanço das doenças crônicas não transmissíveis, cuja essência do tratamento é a mudança de estilo de vida, destacando-se a mudança dos hábitos alimentares. Inserida nesse modelo, a atual abordagem da nutrição que mantém foco na doença, a qual reduz a visão do ser humano e não admite a multidimensionalidade do ser, já não é mais suficiente.

Cabe ressaltar que a tecnologia, as intervenções e as terapêuticas de alta complexidade são responsáveis em 30% pela melhora de vida da humanidade, ou seja, os outros 70% são de responsabilidade do estilo de vida saudável (Miyahara, 2009). Esta é a época de renovação da agricultura, da medicina e da nutrição a partir de novos e antigos conhecimentos, porém, com outros olhares. Assim, será possível ter escolhas mais adequadas para a vida e a saúde.

A lacuna deixada na prescrição nutricional cartesiana oferece diferentes propostas de nutrição, que, em sua maioria, ainda que tenham comprovações científicas, são muito radicais e, em geral, não conversam entre si.

É nesse contexto de quebra de paradigmas, de conflitos e dúvidas, mas embasados na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (2006), no conceito de Cuidado Integrativo e no parecer da Associação Dietética Americana (2011), com a firme convicção de que a nutrição é, sempre foi e sempre será um cuidado com o ser humano, que a Nutrição Integrativa será abordada nesta obra. Trata-se de uma ampliação da perspectiva atual de conceber, fazer e atender em nutrição, entendendo-a como elemento norteador na construção da saúde e que o alimento e os nutrientes são forças dinâmicas que interagem com os seres humanos nos níveis físico, mental-emocional, energético e espiritual. Este conceito de Nutrição Integrativa vem sendo construído desde 2010, a partir do olhar do cuidado integrativo, na aula com o mesmo título, ministrada aos alunos do curso de pós-graduação em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos da UNIFESP. Esta aula compreende teoria e prática vivencial, incluindo a expansão da consciência por gustação e olfação.

Integrar significa tornar inteiro; completar, inteirar, integralizar; fazer entrar em um conjunto, em um grupo. Sabe-se que o corpo tem a capacidade de se curar e que o estado de saúde depende da soma diária de fatores como alimentação, água, exercícios, sono, trabalho e estresse. Portanto, a nutrição tem impacto decisivo na saúde, na recuperação e na prevenção de doenças.

Dentro dos mesmos moldes da MI e dos cuidados integrativos, a Nutrição Integrativa deve acolher a pessoa em sua totalidade. Assim, por mais benefícios à saúde que a ciência já tenha atestado em relação à alimentação vegetariana estrita, é preciso compreender que algumas pessoas podem não se adaptar a essa condição, o que se aplica também a outras correntes alimentares, que devem ser flexíveis para respeitar o universo de cada um.

Em razão disso, a Nutrição Integrativa representaria o caminho do meio, respeitando e utilizando, conforme a história do indivíduo os diferentes saberes. Desse modo, o padrão

alimentar poderia ser modificado ao longo do tempo, de acordo com a fase, os problemas e as crenças que estivessem norteando a pessoa em dado momento.

Com a Nutrição Integrativa, também não seria possível desprezar os aspectos religiosos, familiares, pessoais e profissionais do paciente, o que definiria o tamanho e a velocidade das transformações alimentares a serem processadas.

Esta nova proposta de nutrição não deve ser entendida como alternativa ou complementar, pois não ignora as teorias e os conceitos da nutrição convencional, ensinada nas instituições de ensino. Na verdade, ela agrega, com olhar crítico, o que há de melhor em ambas, admitindo novas interpretações do papel e do efeito do alimento na vida do ser humano em todas as suas dimensões e fases da vida. Na Nutrição Integrativa, o profissional honraria todos os conhecimentos adquiridos e outros que viriam, nada desprezando sem antes passar pelo crivo da razão (visão transdisciplinar). O próprio ganhador do prêmio Nobel de Química de 2011, Dan Shechtman, em seu discurso, menciona: “O bom cientista é humilde a ponto de estar disposto a considerar novidades inesperadas e violações de leis estabelecidas” (Leme, 2012).

Se o ser humano é o que come, uma vez que o estado de saúde ou de doença pode decorrer da qualidade e da quantidade de alimentos ingeridos em cada fase da vida, a Nutrição Integrativa deve promover a saúde, buscando evitar ou retardar o aparecimento da doença; afinal, é melhor e mais barato prevenir do que remediar.

Na prática da Nutrição Integrativa, cabe a qualquer indivíduo a ingestão alimentar em quantidade adequada, consumindo apenas o necessário, priorizando a qualidade do alimento, sua apresentação e o ambiente em que a refeição é realizada.

Segundo diferentes autores (Shinya, 2010; Cousens, 2008; Gonzalez, 2011), não existe energia viva em alimentos cultivados com defensivos agrícolas, o que autoriza a Nutrição Integrativa a indicar o consumo de alimentos orgânicos sempre que possível, bem como a ingestão da maioria dos alimentos de modo cru e não cozido, sob pena de inativar enzimas importantes para a digestão. Da mesma maneira, o consumo de carnes, em geral, deveria ser diminuído, para a própria saúde do indivíduo e do planeta.

A Nutrição Integrativa pode ser resumida como uma alimentação que vai ao encontro do autocuidado e, portanto, deve ser natural, anti-inflamatória (com ausência ou mínima quantidade de carnes, pobre em gordura e rica em antioxidantes), desintoxicante, ativadora do sistema imunológico, colorida, variada, com boa apresentação, consumida em quantidade adequada, predominantemente orgânica e realizada com consciência, com mastigação suficiente para saborear bem os alimentos e com boa ingestão de água, respeitando a natureza e o próximo.

Além disso, a fim de cuidar do corpo, da mente e do espírito, a Nutrição Integrativa considera respiração, meditação, ioga, eutonia, escrita reflexiva e outras terapias como maneiras de facilitar para cada indivíduo o encontro consigo mesmo e com sua essência, levando-o a entender por que deve cuidar da sua saúde e qual o papel da alimentação como ferramenta de cura e de ligação com a vida, com o outro e com o cosmos. No entanto, é preciso lembrar que a alimentação é uma

escolha e deve ser um ato consciente, visando à saúde e ao bem-estar para ser perene.

Nas diferentes correntes alimentares, há caminhos possíveis para resgatar a humanização no ato de comer, melhorando a saúde e a qualidade de vida do ser humano de maneira integrada e proporcionando novos recursos terapêuticos no atendimento clínico nutricional. É na escuta plena do cliente que a sabedoria do corpo poderá indicar a essência dos desequilíbrios a fim de apontar os caminhos para a saúde; afinal, ninguém conhece melhor o corpo do que seu dono.

Por isso, estabelece-se aqui o convite para trilhar o caminho dos terapeutas de Alexandria, de modo que haja cada vez menos descompasso entre o que somos e o que pensamos, entre o que pensamos e o que dizemos, entre o que dizemos e o que fazemos (Leloup e Boff, 2007). O planeta necessita de profissionais e pessoas que sejam o que ensinam e que pratiquem o que recomendam aos que os procuram.

A doença começa quando se deixa o *ser* em favor do *ter*; saúde e vitalidade aumentam na direção do ser. (Leme, 2012)

2 Corpo, Mente e Espírito

Atualmente, parece *cult* dizer que o ser humano é a soma de *corpo, mente e espírito*. Com o advento da medicina integrativa nos EUA, uma profunda reflexão permeia todo o pensamento na área da saúde, ao considerar os aspectos mentais e espirituais do ser humano.

Desde 1998, a Organização Mundial da Saúde (OMS) agrega o fator espiritual à definição de saúde, junto ao bem-estar físico, mental e social, compreendendo também que ela é um estado dinâmico. O conceito de saúde, portanto, está além da cura da doença, e sua origem também se encontra nos valores humanos, como na capacidade de resiliência, no significado e na compreensão, que dão origem à salutogênese, como descreve Antonovsky (*apud* Moraes, 2006): “A salutogênese parte do princípio de que o ser humano vive em um constante equilíbrio dinâmico entre as funções orgânicas, as psíquicas e as espirituais.”

Antes de pensar em tratar a doença, é preciso conhecer os meios de conquistar a saúde. Isso envolve não apenas se alimentar de modo adequado e praticar exercícios físicos, mas também buscar maneiras positivas de se relacionar, de pensar, de viver em um ambiente ecológico, de olhar a vida com humor e significado, além de praticar valores humanos como a gratidão, a empatia e o amor. Por isso, é importante buscar meios diversificados para que a vida se torne verdadeiramente sustentável.

Por que buscar *meios diversificados* para tratar o ser humano? Não seríamos todos iguais em essência? Ao buscar maneiras de promover a saúde, é necessário considerar a multidimensionalidade do ser, que envolve os aspectos físico, social, mental e espiritual. Entender esse processo requer um novo diálogo do ponto de vista educacional, o que irá reverberar no âmbito da saúde e, posteriormente, em todos os segmentos.

Ao mesmo tempo que ganhamos muito com as descobertas da modernidade, a educação, a política, a saúde e a sociedade em geral ainda seguem os moldes cartesianos em que tudo é separado e segmentado – atualmente fragilizado.

É possível observar essa fragmentação em todos os setores: na política, quando o líder do estado não entra em acordo com o do município, ou quando um arquiteto não se responsabiliza por questões ambientais, por exemplo. Por isso, a especialidade, proposta pelo meio acadêmico e influenciada pelo pensamento cartesiano, criou uma visão muito estreita da complexidade do ser humano. O pensamento cartesiano, que por muito tempo permeia o intelecto e o comportamento da população, ainda nos leva a pensar de modo absolutamente separatista, o que nos deixa desintegrados. A desintegração *não contribui* para a vida e muito menos para a felicidade. Do

mesmo modo que um alimento integral é composto de muito mais nutrientes do que um alimento processado, todos nós ficamos mais fortes e nutridos quando conseguimos integrar o corpo, a mente e o espírito.

Por isso, é importante expandir a mente e o intelecto, para que o olhar para a vida seja cada vez mais sistêmico, amplo e expandido. Estar integrado é vivenciar o bem-estar em todos os níveis – *Essa não era a definição de saúde da OMS?*

É importante reconhecer que, para estimular a integração entre os seres humanos, as formações em saúde precisam se comunicar e associar os conhecimentos. Expandir esse olhar com a transdisciplinaridade, sobretudo na área da saúde, amplia todo e qualquer recurso de tratamento.

Aos profissionais sugiro que estudem e conheçam outras disciplinas e modalidades terapêuticas que vão além do corpo e constatem que a verdade não está apenas na racionalidade. Ao público, a sugestão é que pense e observe se tudo o que se entende como medicina está, de fato, proporcionando saúde.

A saúde da população não depende apenas de médicos ou do governo, mas também da colaboração de todos, tanto do paciente ativo dentro do seu processo terapêutico como da atuação dedicada e integrada de todos os profissionais de saúde. Além disso, não basta apenas aprender com os novos conhecimentos, é preciso vivenciá-los, para então *sentir* o que realmente faz bem.

A dor humana, muitas vezes, não está apenas no nível físico, e a compreensão do ser humano como *biopsicossocial-espiritual* propõe um olhar profundo, que clama por um atendimento humanista, com visão sistêmica e, sobretudo, integrada. Por isso, este livro oferece uma abordagem integrada da nutrição. Trata-se de um modo de pensar que não está fundamentado nos moldes ocidentais e cartesianos, mas na visão holística dos orientais, os quais entendem o ser humano como corpo, mente e espírito.

Nesse sentido, existem várias maneiras de cuidar de uma doença ou de promover a saúde, cada uma em um sistema embasado por um referencial teórico e por evidências empíricas ou científicas.

Assim, uma doença pode ser entendida sob diversos sistemas: da medicina convencional, da medicina antroposófica, da medicina tradicional chinesa, tibetana, indígena, indiana, entre outros. Não existe apenas uma maneira de pensar; há sistemas completos e diferenciados para promoção e cuidado em saúde, e todos os tipos de cuidado que estimulam o processo de cura de alguém são válidos, desde que supram a sua necessidade. Cada um tem também méritos e falhas; enquanto o olhar ocidental é microcósmico, cortando e delimitando para se aprofundar no assunto (isso foi o que proporcionou muitos benefícios ao longo da história), o olhar oriental é macrocósmico, ou seja, vê o todo a partir de uma parte, ampliando a visão para o entendimento do campo energético e promovendo a saúde com métodos naturais. Tanto o olhar micro como o macrocósmico são válidos e necessários, cabe à população fazer sua livre escolha.

Atualmente, a medicina é baseada em evidências, ou seja, naquilo que foi experimentado,

vivenciado e racionalmente constatado como algo que funciona. Tudo está sendo revisto, tanto a sabedoria milenar da acupuntura e da fitoterapia, por exemplo, como os mais recentes estudos sobre o câncer; afinal, *muito do que se sabe sobre saúde (e doença) infelizmente ainda é de caráter empírico*.

No entanto, ausência de evidências não significa ausência de efeitos. Por isso, a respeito da *dietoterapia chinesa*, é o adepto quem vai dizer se é válida ou não para a sua vida. É importante lembrar que a verdadeira cura é o que os norte-americanos em geral chamam de *healing* (estado de total recuperação da saúde física, mental e espiritual) e não apenas *cure*, a remoção dos sintomas. Curar também consiste em aprender a mensagem que a vida trouxe em um pacote chamado doença. Encontrar sentido e significado pode trazer consciência e contribuir significativamente para a saúde.

Há milênios, o pensamento oriental já considerava o ser humano de maneira integrada, a partir de uma visão sistêmica e inspirada na natureza. Na atualidade, as evidências científicas acerca da medicina tradicional chinesa estão sendo amplamente comprovadas por meio de pesquisas em todo o mundo. Integrar corpo, mente e espírito é o caminho que a ciência acaba de descobrir para manter a vida. Como diria Lavoisier, “nada se perde, nada se cria e tudo se transforma”.



Parte 2

Princípios da Medicina Tradicional Chinesa

- 3 Introdução à Medicina Tradicional Chinesa
- 4 Yin Shi Zhi Liao Fa | Dietoterapia Chinesa
- 5 Qi | Energia Vital
- 6 Yin e Yang | Dinâmica da Vida
- 7 Wu Xing | Os Cinco Movimentos
- 8 Shen | Mente, Consciência e Divindade
- 9 San Bao | Os Três Tesouros da Saúde
- 10 As Origens da Doença
- 11 Emoções Destrutivas e seus Antídotos

3 Introdução à Medicina Tradicional Chinesa

A sabedoria chinesa para a vida é mundialmente conhecida. Há milênios os chineses estudam a saúde observando as manifestações da natureza e têm como base o livro *Huang Di Nei Jing*, o clássico do Imperador Amarelo. “A medicina chinesa foi moldada durante a Dinastia Han, de 200 a 220 d.C.” (*apud* Mole *et al.*, 2007). Ela é o resultado de uma elaborada proposta para recuperação e manutenção da saúde a partir de ideias “provenientes do Naturalismo, Confucionismo e principalmente do Taoísmo, pois, naquele tempo, nenhuma distinção era feita entre religião, filosofia, ciência e medicina” (Mole *et al.*, 2007).

É importante ressaltar que o conceito de *espírito* inserido neste livro é oriundo do Taoísmo, vigente na China, nos primórdios da medicina tradicional chinesa. Portanto, é fundamental entender a herança filosófica que influenciou o pensamento dos chineses, para compreender, de fato, por que o ser humano é entendido como corpo, mente e espírito.

Para os chineses, a mente e o espírito estão profundamente integrados e constituem o *Shen*, que será explicado em detalhes nos próximos capítulos. O conceito de espírito na visão oriental é distinto do conceito de espírito encontrado no ocidente e difundido principalmente pela doutrina espírita (Espiritismo), fundada por Allan Kardec. O entendimento de espírito utilizado aqui, portanto, é aquele entendido na China e oriundo do Taoísmo.

O Taoísmo é fruto de uma tradição oral, transmitida de mestre para discípulo. *Lao Tzi* é o principal nome atribuído ao Taoísmo. Para os taoístas, a vida é a busca pelo *Tao*, pela harmonia e pelo que se chama de “verdade, caminho ou absoluto” (Cherng, 2010). Esse caminho é permeado pela fusão com a unidade. Para eles, a vida se funde no todo, conforme relata o mestre taoísta Wu Jyh Cherng (2010): “Para os chineses antigos, os ensinamentos espirituais precisam ser aplicados na vida cotidiana. Não se realiza um caminho espiritual negando a vida.”

Assim, a busca dos chineses pela harmonia com o todo, com a divindade e com a Unidade se estendeu:

- À Política, com a figura do imperador, que era respeitado como divindade
- À estratégia e ao planejamento, influenciados por Sun Tzu em *A Arte da Guerra*
- À arquitetura, à decoração e ao urbanismo, influenciados pelo *Feng Shui*, que visa à harmonia das energias existentes em um ambiente
- Às artes marciais chinesas externas e internas, como o *kung fu* de Shaolin e o *tai chi chuan*, e o *i ching*, de Fu Xi, que também deu origem à astrologia, à numerologia e à medicina

tradicional chinesa.

Todas essas artes eram caminhos para conquistar a harmonia e a paz interior. Na saúde, o meio proposto para alcançar a tão desejada longevidade culminou com o que se conhece como medicina tradicional chinesa.

A medicina tradicional chinesa foi desenvolvida para dar condições de saúde aos seres humanos e estimular a longevidade. No Oriente, a longevidade é símbolo de sabedoria, pois só vem para quem sabe cuidar bem de si mesmo. A saúde na China foi amplamente influenciada pelo Taoísmo, uma tradição que, acima de tudo, valoriza a vida e olha o ser humano de modo integral. Por isso, o conceito de saúde dentro da cultura oriental envolve o cuidado tanto com o corpo quanto com o espírito.

Em chinês, a palavra “saúde” é formada por dois radicais: 健 e 康. O primeiro, *jiàn*, significa saudável, e o segundo, *kāng*, significa pacífico, estar em paz. Para os chineses, ter saúde significa estar em paz e com o espírito enraizado no corpo, conforme encontrado no Capítulo 13 do *Su Wen*: “Ter os espíritos é o esplendor da vida, perder os espíritos é a aniquilação” (*apud* Mole, 2007).

Assim, toda a terapêutica oriental tem por objetivo estimular a saúde, para preservar o corpo e o espírito; afinal, o corpo saudável é capaz de enraizar o espírito e mantê-lo lúcido e consciente.

A proposta de saúde na medicina tradicional chinesa envolve o uso de plantas medicinais, além de alimentação, meditação, massagem, práticas corporais e estimulação de pontos específicos ao longo do corpo, conhecida como acupuntura.

Assim, é a fusão de corpo, mente e espírito que dá a forma ao ser humano, conforme relata Cherng (2010):

Os mestres taoístas acreditam que todas as coisas são constituídas por três elementos básicos: físico, energético e espiritual. O elemento espiritual é a consciência, o energético se dá através das funções do *qi* (sopro), e os elementos físicos são variáveis. Esses três se somam e se combinam e ainda estão relacionados com o céu, com o tempo, com a terra e com o espaço. As distintas combinações fazem com que cada indivíduo e cada elemento tenham características próprias e ritmos distintos de transformação.

Desse modo, a proposta de nutrição da medicina tradicional chinesa é denominada *dietoterapia chinesa*. Na concepção oriental, o homem é o resultado de corpo, mente e espírito e, por isso, a nutrição envolve esses três aspectos.

Yin Shi Zhi Liao Fa | Dietoterapia Chinesa

Entre as modalidades de tratamento oferecidas pela medicina chinesa, está a dietoterapia chinesa (*yin shi zhi liao fa*). Ela é conhecida como método de tratamento em que se utilizam bebidas e comidas e pode ser utilizada tanto para preservação da saúde como para tratamento. Este livro referencia a dinâmica dessa orientação nutricional em caráter terapêutico, com visão abrangente e integrada, podendo ser associada às demais modalidades orientais e ocidentais.

Dietoterapia chinesa não sugere uma nova dieta milagrosa, mas propõe a nutrição em diferentes níveis. São considerados os aspectos físicos, mentais e espirituais do ser humano, evidenciando as características energéticas dos alimentos, sugeridos conforme as condições de saúde do indivíduo, as quais variam de pessoa para pessoa.

A dietoterapia chinesa sugere profundo cuidado na escolha dos alimentos e vai além ao mostrar que as necessidades fisioquímicas do ser humano também surgem por desarmonias emocionais e espirituais.

Com base nesse olhar, são sugeridas atividades integrativas que possam nutrir o corpo emocional e espiritual, ao mesmo tempo que os alimentos são escolhidos para o corpo físico.

A respeito da dietoterapia chinesa, Chen (2007) descreve que:

A teoria e os princípios da dietoterapia estão de acordo com a visão da correspondência entre o corpo humano e o meio ambiente. Isso é um modo significativo de preservar a vida das pessoas. Embora os princípios não sejam absolutos, na prática, morno, calor, frio ou fresco devem ser considerados de acordo com as necessidades do indivíduo.

A sabedoria chinesa mostra que a mesma harmonia que há na natureza deve existir dentro dos seres humanos. O ser humano perde vida quando foge às leis da natureza, assim como uma fruta apodrece depois de algumas semanas de colheita. Para entender a natureza de cada pessoa, a orientação alimentar pela dietoterapia chinesa é proposta a partir da coleta de informações peculiares à medicina tradicional chinesa, como observação da língua, pulso, compleição, órgãos dos sentidos, sentimentos, hábitos de vida, preferências alimentares, entre outras.

Sabe-se que a água, por exemplo, é muito mais do que H₂O. Ela leva informação, mensagem, energia; transforma-se conforme a temperatura; pode ser sutil como uma gota ou causar estragos como em um maremoto. Da mesma maneira, na medicina tradicional chinesa, observa-se que os alimentos fazem muito mais do que saciar a fome. Eles carregam *qi* e estimulam as funções

orgânicas; por isso, têm características funcionais e nutricionais. Sob esse olhar, entende-se que o corpo é *yin*, substancial e material, ao passo que a mente é *yang*, energética e imaterial. O espírito humano se enraíza na fusão dessa dualidade; logo, a nutrição deve considerar o ser humano em todas as suas dimensões: físicas, mentais e espirituais.

A alimentação é de súbita importância para a constituição do indivíduo, pois sustenta a mente e elucida o espírito. Além disso, nem sempre as necessidades são meramente fisiológicas. Muitas vezes, é preciso alimentar os desejos, os sonhos, os valores pessoais, a coragem e a esperança para encher o corpo de energia. Desse modo, é necessário também estar alimentado com afeto, atenção e compaixão; afinal, as deficiências não são apenas nutricionais.

Já observou alguém ansioso comendo chocolate compulsivamente? Ou alguém que perde o apetite depois de perder um ente querido? Para que se chegue à integridade, é preciso aprender a olhar além do físico.

A fisiologia humana é apenas o lado material da vida; entretanto, ela também obedece às condições mentais e espirituais do ser humano. Quer se acredite em algo material ou espiritual, certamente todos têm vários objetivos, e a vida é a oportunidade para alcançá-los, não importa o tamanho deles. Dificuldades todos têm, mas, para superá-las, é necessário estar em um corpo forte e com a mente clara. Para sustentar isso, é preciso ter vitalidade, e quem está por trás dessa vitalidade, segundo os orientais, é o *qi*.

5 Qi | Energia Vital

O ideograma *qi* é representado por duas imagens associadas (Figura 5.1). A base da figura representa um grão de arroz cozido, e o topo tem uma imagem que simboliza o vapor. Enquanto o arroz cozido denota algo material e substancial, o vapor dá ideia de algo imaterial e etéreo. A junção dessas imagens carrega a mensagem de algo simultaneamente material e imaterial e que está em constante movimento. Isso é o que os chineses chamam de *qi*.

A palavra que melhor representa a definição de *qi* no Ocidente é “energia”; afinal, o *qi* está em toda parte, mesmo que não possamos ver.

O conceito do *qi* permeia todas as propostas em saúde dentro da terapêutica chinesa, e seu ideograma demonstra que tudo no universo divide-se em matéria e energia, *yin* e *yang*, movimento e repouso, atração e repulsão. Em todas essas manifestações há constante dinamismo.



Figura 5.1 Ideograma *qi*.

No ser humano, o *qi* é a origem da vida. Ele é composto pelo *qi pré-celestial* (o *qi* do céu) e pelo *qi pós-celestial* (o *qi* da terra). Por isso, no *Su Wen* se lê que “a união do *qi* do céu e da terra é chamada ser humano”.

O *qi* pré-celestial é a energia dada ao feto a partir do espermatozoide do pai e do óvulo da mãe. Segundo Maciocia (1996), “essa energia nutre o embrião e o feto durante a gravidez e depende da nutrição derivada do rim da mãe”. Assim, todos recebem um “quantum” de energia para crescer e viver, desde a origem até a morte como síntese da energia do pai e da mãe. O *qi* pré-celestial também é chamado de essência ou *jing*.

Durante a gestação, o feto é nutrido no útero pelo *qi* pré-celestial oriundo da mãe e do pai; ao nascer, o bebê carrega essa energia consigo. É ela que manterá a vida primária do indivíduo.

O *qi* pré-celestial (*jing*) é a base da sustentação do corpo e da mente (*shen*). Para os chineses, a mente está no corpo humano, e as funções energéticas dos órgãos vitais (*zang*) a sustentam. A mente (*shen*) é formada, portanto, pelo *qi* pré-celestial e pelo *qi* pós-celestial.

É importante não confundir o *shen* (mente) e o *shen* (rins). Embora a palavra seja igual na grafia aqui utilizada, seus respectivos caracteres originais, em chinês, são diferentes. Assim, cada vez que as palavras forem utilizadas aqui, seu nome em português virá antes do nome em chinês.

No homem, o *qi* pré-celestial (*jing*) fica próximo aos rins (*shen*); na mulher, fica no útero. O *jing* é responsável por nutrir e impulsionar todas as transformações da vida, como crescimento, desenvolvimento e reprodução. Na concepção chinesa, o *jing* também é matéria-prima para a formação da medula (*sui*), do cérebro (*não*) e do sangue (*xue*). Ele também é gasto em todos os momentos da vida: digestão, menstruação, formação de sangue, atividades mentais, ejaculação e muitas outras atividades.

Uma vez que o *qi* pré-celestial (*jing*) é a herança energética que os indivíduos recebem dos pais, é importante poupá-lo para manter a saúde. Como ele é gasto em praticamente todas as atividades, se um estilo de vida saudável for mantido, será possível economizá-lo e, assim, viver muito mais.

Quem não tem um *qi* pré-celestial (*jing*) forte pode facilmente desenvolver doenças e desarmonias físicas ou mentais muito cedo na vida. Como exemplo, há pessoas jovens que têm o sistema imune enfraquecido, sofrem de doença rara ou comprometimento neurológico; ou pessoas que apresentam debilidades ósseas ou infertilidade, entre muitas outras possibilidades. Esses indivíduos com *deficiência de jing* precisam cuidar ainda mais da alimentação e da respiração, cultivando o *qi* pós-celestial.

Para “economizar” o uso do *qi* pré-celestial e postergar o envelhecimento, é importante utilizar o *qi* pós-celestial, que vem da alimentação e da respiração.

O *qi* pós-celestial é a energia adquirida por meio dos alimentos e da respiração, daí a importância que os chineses atribuem à maneira correta de se alimentar. É o *qi* que promove as atividades funcionais dos órgãos vitais e também nutre a mente humana. Os órgãos vitais são os 12 órgãos principais na concepção oriental: fígado (*gan*), vesícula biliar (*dan*), coração (*xin*), intestino delgado (*xiao chang*), baço (*pi*), estômago (*wei*), intestino grosso (*da chang*), pulmões (*fei*), rins (*shen*) e bexiga (*pang guang*). Também são considerados “órgãos” o pericárdio (*xin bao*) e o triplo aquecedor (*san jiao*), que serão abordados posteriormente.

Para manter a saúde, o organismo precisa do bom funcionamento de todos os órgãos; entretanto, baço (*pi*) e estômago (*wei*) são os grandes responsáveis pela digestão e pela formação do *qi* pós-celestial.

Tudo o que se come é transformado em energia (*qi*), que, em seguida, é sintetizada em sangue

(*xue*) para nutrir todo o organismo. Sem *qi* não há vida; por isso, é fundamental se alimentar.

Todas as funções dos órgãos dependem do *qi*, que vem dos alimentos e da respiração. Assim, quando o corpo precisa de energia para realizar uma atividade, precisa da energia de um alimento, assim como uma planta que requer água e adubo para crescer. Quando não nos alimentamos corretamente, o corpo passa a gastar muito mais a energia do *qi* pré-celestial (*jing*), justamente para que a vida possa ser mantida. Esse gasto excessivo de *jing* pode diminuir a expectativa de vida, pois o *jing* é como um reservatório de energia. Ele precisa durar muito, já que é gasto diariamente e não pode ser repostado. Assim, se a demanda for excessiva e sem necessidade, o resultado será a perda da longevidade.

É importante ressaltar que a saúde depende daquilo que o indivíduo já recebeu dos pais pelo *qi* pré-celestial e também da alimentação e da respiração, que formam o *qi* pós-celestial. O equilíbrio entre a formação de *qi* e seu gasto adequado contribui para o bem-estar do indivíduo, e isso depende do cuidado que cada um tem consigo. Obviamente esse cuidado não depende apenas da nutrição de um corpo, mas também da nutrição da mente e do espírito. A comparação entre o *qi* pré-celestial e o *qi* pós-celestial está no Quadro 5.1.

Quadro 5.1 Comparação entre o <i>qi</i> pré-celestial e o <i>qi</i> pós-celestial.	
<i>Qi</i> pré-celestial (<i>jing</i>)	<i>Qi</i> pós-celestial
É herdado dos pais	É oriundo da alimentação e da respiração
Não é repostado	É repostado diariamente
Atua como matéria-prima para a formação do cérebro e da medula óssea, para o crescimento e a reprodução	Dá suporte tanto às estruturas anatômicas quanto à fisiologia corporal
Dá suporte primário ao corpo físico e à mente (<i>shen</i>)	Mantém a vitalidade dos órgãos vitais (<i>zang fu</i>) e da mente (<i>shen</i>)

6

Yin e Yang | Dinâmica da Vida

Como explicado no Capítulo 5, *Qi* | Energia Vital, o *qi* é inerente à vida e está em tudo no universo. Ele apresenta duas características distintas: é funcional e energético, porque tem a característica *yang*, e também é substancial e material, pois tem a característica *yin*. Entretanto, ora o *qi* pode apresentar-se com a natureza *yang*, de caráter energético e sutil, ora pode apresentar-se com características mais densas e materiais, de natureza *yin*.

De maneira prática, *yang* é a energia, e *yin* é a massa formada pela energia. Enquanto *yang* corresponde à função, *yin* corresponde à estrutura. Juntos eles correspondem à dinâmica da vida – estrutura e função, matéria e energia. Por isso, *yin* e *yang* são faces de uma mesma moeda, ou ainda, do *qi*.

Na figura do *tai ji* (Figura 6.1), as diferenças podem ser observadas. *Yin* é o lado escuro do círculo, e *yang* é o lado claro. Supondo que o círculo seja uma montanha em meio à natureza, por exemplo, o lado *yin* é escuro, em que a luz é difusa e o frio predomina; e o lado *yang* é ensolarado, e a luz incide e aquece. Enquanto o lado *yin* tem movimento descendente, a parte clara tem movimento ascendente, nitidamente *yang*. Essas são as dualidades do *qi*, que representam a unidade e o todo, e que constantemente sofrem transformações, assim como a natureza e o corpo.

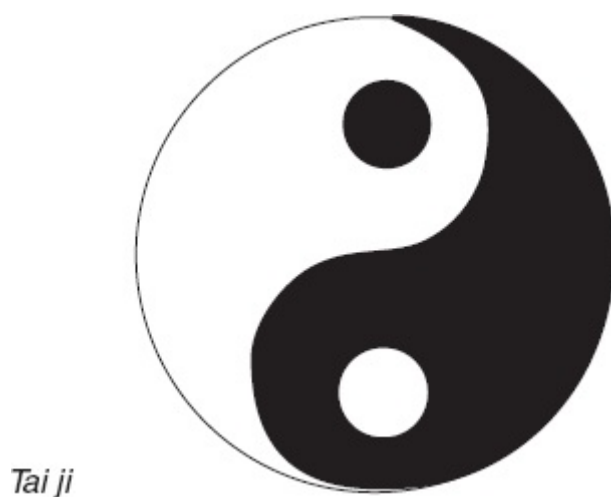


Figura 6.1 Ideograma *yin* e *yang*.

No dia a dia, dorme-se quando está escuro (*yin*) e se desperta quando está claro (*yang*). Essa é a dinâmica natural do ser humano. Quando existe uma inversão, o indivíduo dá sinais de insônia, por exemplo. Esse problema pode surgir do hábito de deitar-se muito tarde, o que, posteriormente, lesa as funções do organismo, forçando-o a trabalhar em um momento destinado ao descanso. Ele

também pode surgir por desarmonias nos órgãos internos (*zang*), o que provoca hiperatividade tanto no corpo como no cérebro, impedindo que o indivíduo desfrute de uma noite tranquila. Com esse exemplo, é possível entender por que os chineses dizem que as doenças são desequilíbrios entre o *yin* e o *yang*.

Yin e *yang* também representam os estágios do *qi*, e dentro do corpo a interação de *yin* e *yang* corresponde a todos os processos fisiológicos. Na medicina chinesa, é comum dizer que o indivíduo pode apresentar estados de deficiência ou excesso de *yin* ou de *yang*.

Quando há deficiência do *yin*, trata-se de uma deficiência estrutural, orgânica, em que os sintomas são visíveis e mensuráveis. Quando há deficiência de *yang*, trata-se de uma deficiência relativa às funções e atividades de um órgão, e os sintomas podem não ser visíveis nem mensuráveis, embora sejam nitidamente sentidos pelo indivíduo que sofre da deficiência. A capacidade de sentir é uma função energética e, portanto, *yang*.

Dentro do corpo, o *yin* é o responsável pela estrutura do organismo, e o *yang* é o responsável pelas funções, assim como os conceitos de anatomia e fisiologia. Um depende do outro, são complementares, interdependentes e essenciais para a manutenção da vida. Maciocia (1996) diz que:

Sem a estrutura (*yin*), a função (*yang*) não é desempenhada; sem a função, a estrutura não teria a transformação nem a movimentação.

Nesse contexto, o *qi* exerce a função de promover as atividades de um órgão, e o sangue (*xue*) exerce a função de nutrir o organismo. Portanto, a atividade funcional dos órgãos é *yang*, ao passo que a nutrição adquire características *yin* e dá consistência à formação dos fluidos corporais, ou seja, as substâncias produzidas pelos órgãos internos.

Aos fluidos ou líquidos corporais os chineses dão o nome de *jin ye*. Eles têm muitas funções, como umedecer os intestinos, as articulações, o cérebro e os pulmões. Alguns tipos de líquidos corporais são residuais, como o suor, a urina e as lágrimas, por exemplo. O acúmulo de líquidos corporais não é benéfico ao organismo e resulta em umidade patogênica (*shi*) e fleuma (*tan yin*).

Para ficar mais claro o entendimento e a metodologia da dietoterapia e da medicina tradicional chinesa, é fundamental a compreensão de *yin* e *yang*. Para facilitar, observe o Quadro 6.1.

Para manter a vida e a saúde, o corpo humano busca o equilíbrio, o que chamamos de homeostase. Na medicina chinesa, o relacionamento entre *yin* e *yang* é o responsável pelo equilíbrio; assim, eles atuam de modo dinâmico.

Quadro 6.1 Características do <i>yin</i> e do <i>yang</i> .	
Yin	Yang
Escuro	Claro
Água	Fogo
Estrutura	Função

Nutre	Movimenta
Movimento descendente	Movimento ascendente
Concentra	Dispersa
Frio	Calor
Profundo	Superficial
Parte baixa do corpo	Parte alta do corpo
Sangue (<i>xue</i>)	Energia (<i>qi</i>)
Órgão (<i>zang</i>)	Víscera (<i>fu</i>)

Yin e *yang* têm quatro características fundamentais:

- Oposição: *yin* e *yang* são os opostos complementares que formam a unidade e estão em tudo o que há no universo. Sua definição, portanto, depende do referencial utilizado. Por exemplo, o que é quente pode resfriar-se, e o que é frio pode esquentar
- Interdependência: *yin* e *yang* são interdependentes e atuam em equilíbrio dinâmico, ou seja, um não existe sem o outro
- Consumo mútuo: *yin* e *yang* atuam em equilíbrio dinâmico. Enquanto um lado aumenta, o outro diminui. Quando há exacerbação de *yang*, o calor seca as estruturas e contribui para a deficiência do *yin*, além de causar agitação, calor e hiperatividade. Quando há excesso de *yin*, há sonolência e debilidade. Na medicina tradicional chinesa, entende-se que todo desequilíbrio envolve a dinâmica de *yin* e *yang*. Por isso, essa teoria permeia tanto a diagnose como o tratamento oriental
- Inter-relacionamento: *yin* e *yang* estão em constante mudança e se relacionam o tempo todo. O *yin* pode se converter em *yang* conforme o seu estágio de desenvolvimento e o contrário também é verdadeiro, *yang* pode se converter em *yin*. *Isso significa que, em qualquer uma das partes, sempre haverá uma semente da outra parte distinta* (p. ex., alguém que foi magro durante anos pode acumular massa, ganhar peso e transformar significativamente seu corpo).

Yin e *yang* ainda têm diferentes estágios, que culminam na teoria dos cinco movimentos (*wu xing*).

Wu Xing | Os Cinco Movimentos

Uma das teorias mais populares da medicina tradicional chinesa é a dos cinco movimentos (*wu xing*). Ela é parte essencial da diagnose oriental e pode ser utilizada em tratamentos terapêuticos. A teoria dos cinco movimentos, mais do que tudo, é bastante didática e facilita a compreensão da fisiologia do corpo, da mente e do espírito na concepção oriental. Além disso, ela explica como ocorrem as transformações do *qi*. Kaptchuk (2000) diz:

Sistematizado por Zou Yen entre 350 e 270 a.C. (...) os cinco movimentos são os cinco estágios do *yin* e do *yang*.

Inicialmente, o ciclo dos cinco movimentos pode ser exemplificado observando a própria natureza, a partir das estações do ano e dos ciclos de noite e dia. A primavera representa o movimento Madeira e o nascer do sol; o verão representa o movimento Fogo e o meio-dia; o outono representa o movimento Metal e o pôr do sol; o inverno representa o movimento Água e a noite (Figura 7.1).

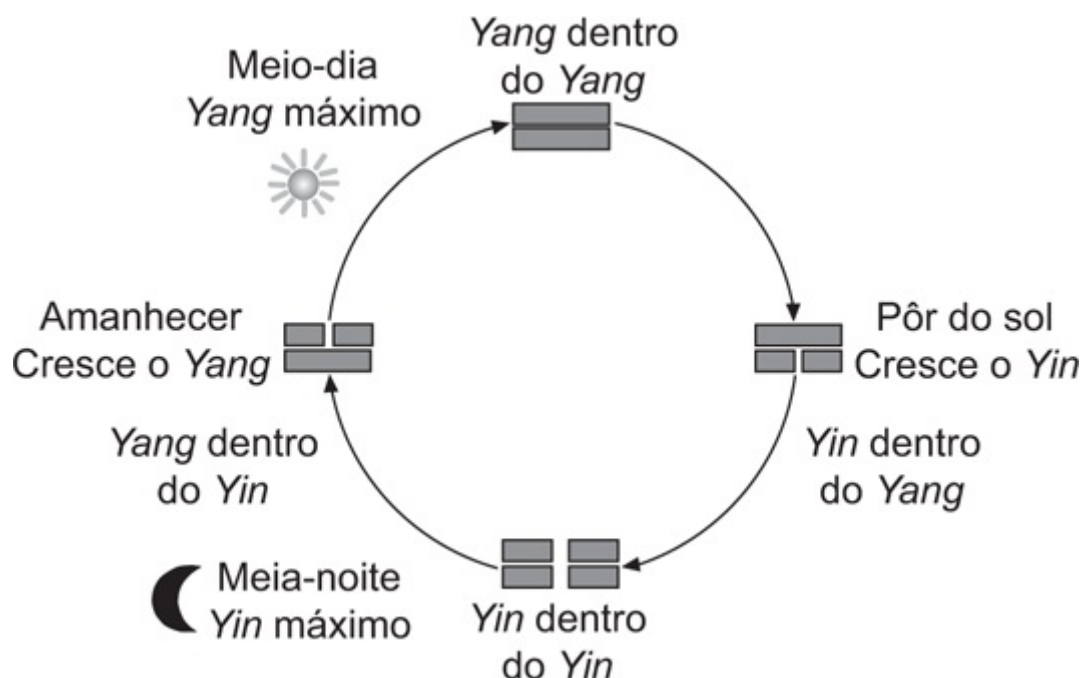


Figura 7.1 Ciclo dos cinco movimentos.

O movimento que intermedeia uma estação à outra é o movimento Terra, quando um ciclo se prepara para se transformar em outro e mudar de estação, conforme cita Peter Mole (2007): “Na sua posição central, a Terra é o pivô para todos os outros elementos que giram ao seu redor.”

Toda e qualquer transformação não ocorre de modo repentino. Isso é visível na natureza e na fisiologia humana, quando os alimentos são convertidos em energia (*qi*) e posteriormente em sangue (*xue*). O autor ainda acrescenta: “A partir dessa âncora estável, a mudança e o crescimento podem acontecer. Nossos alimentos podem ser transformados e processados pelo estômago e pelo baço e convertidos em *qi*, o qual nutre o corpo, a mente e o espírito.”

O Quadro 7.1 mostra o movimento e a direção do *qi* e as respectivas correspondências que envolvem órgãos internos, emoções, cores, sabores, direção de energia e órgãos do sentido. Estes são entendidos como manifestações externas dos órgãos vitais, que constituem os cinco movimentos da medicina tradicional chinesa.

Como a medicina tradicional chinesa foi amplamente inspirada no Naturalismo e no Taoísmo, os movimentos internos estão relacionados com as manifestações da natureza. No ser humano, as fases dos cinco movimentos são relativas aos estágios do *yin* e do *yang*.

Quadro 7.1 Movimento e direção do <i>qi</i> e respectivas correspondências.					
Movimento/ direção	Madeira/ Expansão	Fogo/ Ascensão	Terra/ Transforma	Metal/ Concentra	Água/ Descende
Estação	Primavera	Verão	Intermediária	Outono	Inverno
Órgão	Fígado	Coração	Baço	Pulmão	Rim
Viscera	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estômago	Intestino grosso	Bexiga
Sentido	Visão	Tato	Paladar	Olfato	Audição
Excesso	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
Emoção	Raiva	Euforia	Obsessão	Angústia	Medo
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Sabor	Ácido	Amargo	Doce	Picante	Salgado

Conforme a medicina tradicional chinesa, os ciclos dos cinco movimentos são:

- Ciclo de geração: neste ciclo, a vida nasce no movimento Água, impulsionada pela atividade expansiva da Madeira, que cresce e gera o Fogo. O Fogo é apagado pela Terra, e as cinzas viram minerais e Metal, que descem sob a terra e completam o ciclo da vida (Figura 7.2)
- Ciclo de controle: neste ciclo, a Madeira controla as atividades da Terra, que controla as atividades da Água. A Água controla as atividades do Fogo, que controla as atividades do Metal, que, por sua vez, controla a Madeira (Figura 7.3).

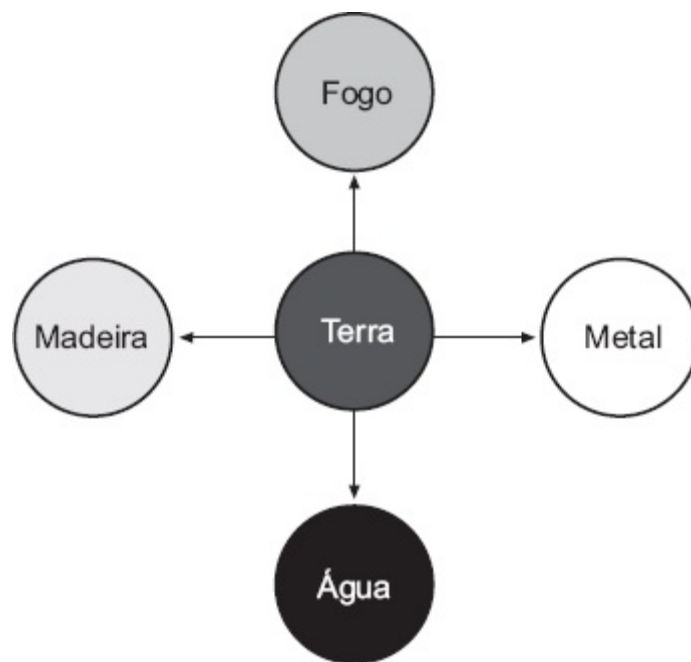


Figura 7.2 Ciclo de geração.

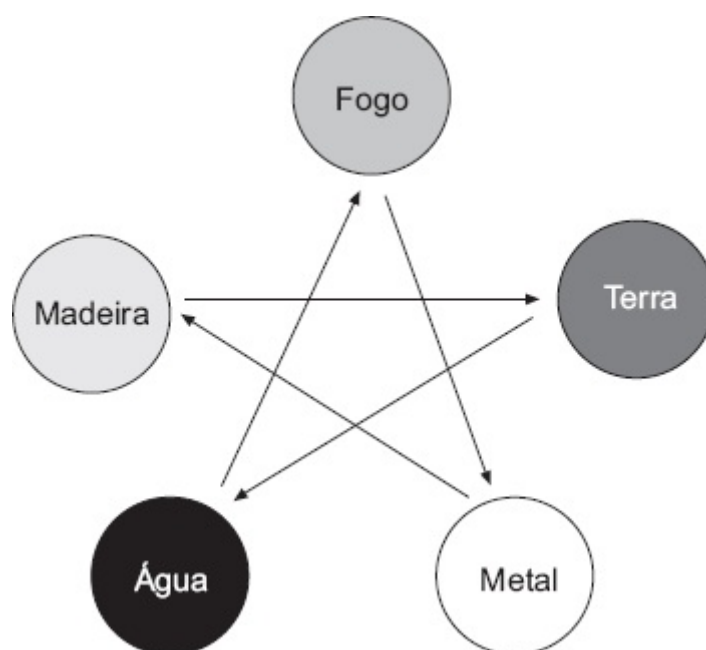


Figura 7.3 Ciclo de controle.

Na prática, a dinâmica entre o ciclo de geração e o ciclo de controle possibilita aos cinco movimentos a renovação constante, mostrando como se dá a dinâmica entre *yin* e *yang* em todas as fases da vida, tanto na natureza como no corpo.

Em geral, a teoria dos cinco movimentos é bastante conhecida e permeia a diagnose oriental. Particularmente nem sempre eu a utilizo como único método de diagnose na medicina tradicional chinesa. Nesse sentido, prefiro mostrar, de maneira prática, como escolher os alimentos adequados de acordo com os sinais que o corpo apresenta, sem que necessariamente seja preciso e entender todos os tipos de diagnose. O objetivo é tornar claro o pensamento da medicina tradicional chinesa para o público leigo. Por isso, os ciclos de geração e controle não serão explanados com profundidade neste livro.

8 Shen | Mente, Consciência e Divindade

Os chineses atribuem ao coração (*xin*) a responsabilidade de abrigar a mente, a consciência e o espírito do indivíduo, conhecidos em chinês como *shen*.

Para os chineses, *shen* tem muitas atribuições. Pode ser entendido como a face e a aparência exterior de alguém, o brilho dos olhos (*shen ming*), seus movimentos, sua fala, presença e sensibilidade. Ao mesmo tempo, *shen* também está relacionado com as funções psíquicas, o pensamento, a comunicação, a consciência e a divindade do ser. É curioso notar que a palavra *shen* em chinês significa tanto mente como consciência. Na realidade, *shen* é a associação da consciência individual à consciência universal, também entendida como Deus. Por isso, a palavra foi utilizada com o significado de espírito, o deus interior que habita em todos os seres humanos (Figura 8.1).



Figura 8.1 Ideograma *shen*.

Os rins (*shen*) abrigam uma parte da mente que é a essência ou o *jing*. Portanto, a essência (*jing*) herdada dos pais também serve de base para a formação da mente (*shen*) dos filhos durante a gestação. Isso poderia explicar por que algumas doenças dos pais se repetem nos filhos como herança genética. Um exemplo disso é a depressão, que, entre diversas origens, também é associada aos genes.

Um pai depressivo pode apresentar a doença por deficiência estrutural (*yin*) dos rins (*shen*) e do coração (*xin*); afinal, a estrutura dá suporte às funções. Nesse caso, a falta de estrutura e de um

bom *jing* para nutrir os órgãos internos é fator primordial para a debilidade psíquica do indivíduo. Assim, os filhos podem levar consigo a desarmonia provocada pelo pai ou pela mãe. Isso pode ser melhorado ou talvez corrigido se o próprio filho trabalhar no sentido de fortalecer sua mente, com alimentação adequada, hábitos saudáveis e autoconhecimento. Mesmo que o filho não manifeste diretamente alguma debilidade ou predisposição, pode carregar um temperamento muito semelhante ao dos seus pais, o que, de fato, não viria apenas pelo meio em que ele foi criado, mas também pela essência (*jing*) herdada, que dá origem à mente (*shen*) dele.

No entanto, é necessário ampliar o conceito ao dizer que a essência (*jing*) dos pais pode influenciar a mente dos filhos por conta do *jing*. Existem os fatores genéticos; porém, atualmente, já se sabe por meio de pesquisas (realizadas especialmente pelo Dr. Bruce Lipton) que as células também são alteradas pelo ambiente em que vivem. Assim, um indivíduo que acredita estar doente irá adoecer, ainda que não esteja verdadeiramente enfermo. O contrário também é verdadeiro, já que muitos indivíduos que apresentam predisposição genética para doenças e muitas vezes não as desenvolvem. Nas palavras de Lipton (2009): “Se a mente interpreta mal os sinais do ambiente e gera uma resposta inadequada, a sobrevivência está ameaçada, porque os comportamentos do corpo ficam desequilibrados com o ambiente.”

As crenças, os valores e o estilo de vida que cada um adota têm o poder de alterar significativamente a fisiologia corporal. Esses são fatores da *epigenética*. Novamente a resposta do corpo à mente é a atuação do *yang* (função) para transformar o *yin* (estrutura).

San Bao | Os Três Tesouros da Saúde

A longevidade é de plena importância para os orientais e depende da saúde, que, por sua vez, depende do bom funcionamento do organismo. Entretanto, o que mantém o organismo em bom funcionamento não é somente a dinâmica entre os exercícios físicos e a alimentação, mas também a harmonia da mente e do quanto cada um tem de saúde e consegue conservá-la.

Segundo a medicina tradicional chinesa, são três as substâncias fundamentais para a vida: o *qi*, o *shen* e o *jing*. Enquanto o *qi* é a energia que move o corpo, o *shen* é a mente (e o espírito), e o *jing*, a base para que a vida seja desenvolvida.

As três substâncias vitais, *qi*, *shen*, *jing*, formam os três tesouros conhecidos como *san bao* (Figura 9.1). É a junção e a condição dos três tesouros que determinam a saúde de uma pessoa e, assim como um tesouro, eles precisam ser preservados.



Figura 9.1 Ideograma da saúde.

No corpo, os três tesouros encontram-se nos três aquecedores (*san jiao*) ao longo do tronco, que são:

- Aquecedor superior: região do tórax em que estão o coração (*xin*), o pericárdio (*xin bao*) e os pulmões (*fei*), onde a energia (*qi*) é dispersa para atender o corpo todo
- Aquecedor médio: região do abdome entre o esterno e o umbigo, na região em que estão localizados o estômago (*wei*), o baço (*pi*), o fígado (*gan*), a vesícula biliar (*dan*), o intestino delgado (*xiao chang*) e parte* do intestino grosso (*da chang*). O aquecedor médio é o grande responsável pela produção e pelo controle do *qi*
- Aquecedor inferior: região do baixo ventre onde estão localizados os rins (*shen*), e onde está

alojado o *jing* – a essência ou o *qi* pré-celestial, herdado dos pais. No aquecedor inferior também estão a bexiga (*pang guang*) e os órgãos reprodutores. A força do aquecedor inferior controla o movimento descendente do *qi* da bexiga (*pang guang*) e dos intestinos.

A junção dos três tesouros, *jing*, *qi* e *shen*, dá “forma” ao corpo físico, mental e espiritual, conforme relata Flaws (1998):

É dito em medicina chinesa que a essência (base material) se converte em *qi* (atividade funcional), e este acúmulo se torna *shen* e espírito. Espírito, em medicina chinesa, se refere ao *qi* acumulado no nosso coração.

Portanto, na visão oriental, as três substâncias são responsáveis pela vida e entendidas como mente, energia e essência. Os chineses acreditam que o coração (*xin*) enraíza o espírito (*shen*), o que proporciona consciência para que a mente seja clara.

Além de dar suporte energético ao ser humano, o propósito dessas substâncias é manter a vida com consciência. Para os orientais, quando alguém sofre de perturbações do espírito (distúrbios de *shen*), pode naturalmente apresentar problemas mentais e emocionais que são devidamente tratados pela medicina tradicional chinesa. A associação da mente ao espírito do indivíduo é semelhante à medicina indígena, quando o pajé é chamado para tratar do índio na aldeia. Os pajés tratam do espírito do índio. Tais semelhanças não são meras coincidências e traduzem o pensamento de povos de origem xamânica, que, assim como os chineses, são profundamente ligados à natureza.

Na medicina tradicional chinesa, todos os transtornos psiquiátricos são tratados harmonizando a mente (*shen*) do indivíduo e associando demais princípios de tratamento que lhe proporcionem consciência para que possa reagir e recuperar sua sanidade. Por isso, particularmente acredito que a medicina chinesa trata com muito respeito os seres humanos, dando-lhes a condição de superação. Ganhar consciência dentro de um tratamento psiquiátrico é de súbita importância, uma vez que o paciente também é responsável pelo seu processo de cura. Tais tratamentos envolvem o uso de plantas medicinais específicas (fórmulas magistrais chinesas), de acupuntura e das mais variadas atividades que contribuem para o autoconhecimento e melhoram a dinâmica entre mente e corpo, que, na medicina chinesa, estão profundamente associados. Daí se percebe a perfeita e profunda ligação entre a consciência, o espírito, a mente e o corpo.

Assim, o equilíbrio dos três tesouros (*san bao*) promove o que os chineses chamam de *shen ming*. *Ming* significa brilho, luz; e *shen*, mente. Um indivíduo verdadeiramente saudável tem *shen ming*, ou seja, uma mente clara e consciente para encarar os desafios da vida. Isso pode ser percebido também na compleição e no olhar.

*Referência atribuída apenas à visão da medicina tradicional chinesa.

10 As Origens da Doença

A medicina tradicional chinesa entende o ser humano como um conjunto de corpo, mente e espírito, e visa promover a harmonia entre essas instâncias.

Quando o indivíduo adoece, apresenta detalhes que são interpretados por um profissional. Na medicina chinesa, a doença é entendida a partir de sinais e sintomas, os quais são entendidos, avaliados e classificados como síndromes. Para chegar ao entendimento da síndrome, é necessário compreender quais fatores levam ao adoecimento. Segundo Kaptchuk (2000), existem três categorias que estimulam a doença: “o ambiente, as emoções e o estilo de vida.”

As origens do adoecimento são:

- Fatores externos (*liu yin*): relacionam-se com os fatores climáticos, que propiciam a invasão de agentes patogênicos como vento (*biao feng*), calor (*biao re*), fogo (*biao huo*), canícula (*biao shu*), umidade (*biao shi*), secura (*biao zao*) e frio (*biao han*)
- Fatores internos (*qi qing*): são todas as emoções e sentimentos negativos vivenciados constantemente, como medo (*kong*), raiva (*nu*), euforia (*xi*), preocupação/obsessão (*si*) e tristeza (*you*)
- Fatores mistos (*bu nei wan yin*): referem-se ao estilo de vida. Alimentação inadequada, excesso de atividade, lesão externa, contaminação por metais pesados, pestes ou parasitas, tratamentos de saúde inapropriados, insuficiência congênita, hábitos de vida e vida sexual desregada.

Fatores externos

Estão relacionados com as condições climáticas a que o indivíduo se submete. São classificados conforme quadros de Excesso (*xu*) e afetam determinados órgãos, como relata Maciocia (1996):

O calor influencia o coração (*xin*), o vento influencia o fígado (*gan*), a secura influencia o pulmão (*fei*), a umidade influencia o baço (*pi*), e o frio influencia o rim (*shen*). Um excesso destas condições climáticas por um período prolongado pode afetar adversamente sistemas relevantes.

Os fatores patogênicos podem ser de origem externa, oriunda dos fatores climáticos, ou de origem interna, provocados pela fraqueza dos órgãos internos. Porém, todos são diferenciados a

partir de oito princípios que serão apresentados posteriormente. No Quadro 10.1 estão descritos os sinais de Excesso (*xu*) por invasão de fatores patogênicos.

Um indivíduo saudável tem o sistema imunológico forte o suficiente para se defender dos fatores externos. Entretanto, ser ou estar saudável não depende somente da alimentação e da atividade física, mas também do quanto cada um “carrega” por meio de fatores genéticos (essência *jing* oriunda dos pais) e epigenéticos. Nestes estão incluídos as crenças, os valores e os pensamentos, pois também alteram a fisiologia corporal. A saúde também depende do quanto cada um consegue cuidar de si mesmo, o que engloba aspectos emocionais e espirituais.

Quadro 10.1 Sinais de Excesso (<i>xu</i>) por invasão de fatores patogênicos internos e externos.	
Excesso	Sinal
Calor	Região quente, urina amarelada, cheiro forte, sudorese intensa, erupções cutâneas, sensação de queimação, irritabilidade
Vento	Dores migratórias, tremor, rigidez aguda e repentina
Secura	Boca e pele secas e com rachaduras
Umidade	Secreção, muco, urina turva, sensação de peso, acúmulo de massa
Frio	Contraturas musculares, sensação de frio, lábios cianóticos

Sabe-se ainda que o vigor mental fortalece o sistema imunológico e mantém o corpo em harmonia, uma vez que estados emocionais negativos podem afetar as funções dos órgãos internos (*zang fu*).

Fatores internos

Na medicina chinesa, acredita-se que alterações emocionais constantes e nocivas causam desarmonias físicas porque enfraquecem o funcionamento dos órgãos internos. Ao mesmo tempo, desarmonias físicas também podem desencadear sentimentos e emoções nocivas, haja vista que o oriental considera que a relação entre corpo, mente e espírito é de profunda união e, por isso, é constantemente influenciada.

Fatores mistos

Esses fatores dizem respeito aos hábitos de vida, preferências alimentares, excesso de trabalho, atividade física, sexualidade, traumas, lesões, existência de pestes ou parasitas e fatores genéticos e epigenéticos.

Apesar de não se referir à medicina chinesa, mas, sim, à saúde em geral, uma frase do Dr. Hiromi Shinya (2010) a respeito da saúde chama a atenção:

A saúde depende de várias ações que realizamos todos os dias – comer, beber, fazer exercícios, descansar, dormir e manter a mente sã. Se houver um problema em qualquer

uma dessas áreas, todo o corpo será afetado.

Nesse sentido, antes de escolher a dieta adequada, é preciso rever todos os hábitos, não somente os alimentares. Deitar-se tarde, trabalhar demais ou cultivar pensamentos e emoções nocivas, como o sentimento de culpa ou o desejo de vingança, também são atitudes que prejudicam a fisiologia do corpo. Assim, de nada adiantará realizar uma refeição “orgânica e verde” se estivermos profundamente insatisfeitos com a vida. É óbvio que desse modo não nos sentiremos nutridos, e qualquer sentimento de “falta” poderá alterar a fisiologia do organismo e provocar ansiedade, estresse, desespero, carência e muitos outros problemas muito comuns na sociedade. Com o tempo, o indivíduo passará a comer muito mais ou muito menos, pois o apetite é um dos primeiros fatores alterados conforme o estado emocional. Não é por acaso que as pessoas têm dificuldade de seguir uma dieta; afinal, os novos hábitos alimentares propostos por uma dieta seriam muito mais fáceis de serem seguidos se as pessoas estivessem mais felizes ou em períodos tranquilos e estáveis em sua vida.

Antes de tudo, é preciso que cada um avalie do que está faminto e reveja os desejos, as vontades, os valores e as necessidades. É necessário olhar para aquilo que é essencial, já que o corpo, a mente e o espírito precisam do que é essencial. Mais do que isso se torna toxina.

É fundamental também observar se não está havendo troca das necessidades internas simplesmente para adequação à sociedade. Talvez não seja necessário perder tanto peso, trabalhar demais, comprar demais. Talvez a atenção de alguém não seja tão imprescindível, talvez não seja preciso buscar fora aquilo que deve ser cultivado internamente.

Não se trata de julgar as necessidades alheias; no entanto, conforme a sabedoria oriental ensina, é importante simplificar a vida para viver bem e conquistar a longevidade; quando a vida se complica, os problemas aumentam.

A modernidade está trazendo muitas coisas boas, mas muitas coisas ruins também. Acumulam-se materiais, informações, comida. *Será que tudo isso é importante assim?* Simplificar também significa facilitar. A felicidade seguramente está no que é simples e não deve ser difícil de ser alcançada. A perfeição é complexa e inatingível, mas a felicidade é simples. Ela está aqui e agora. Então, respire e repense suas necessidades.

Aquilo que está por trás dos anseios do ser humano também se reflete na alimentação; afinal, a cada novo dia, renova-se a vontade de comer e, às vezes, perde-se totalmente o apetite. Os chineses explicam que o baço (*pi*) e o estômago (*wei*) são os responsáveis pelo paladar, que também é alterado conforme o nosso interior, o estado da mente e do espírito (*shen*). Por isso, os fatores de adoecimento estão relacionados tanto com fatores externos (climáticos) como com internos (emocionais) e mistos (hábitos gerais, alimentação e constituição).

No Capítulo 11, Emoções Destrutivas e seus Antídotos, será abordado especialmente como as emoções negativas enfraquecem o corpo e debilitam os órgãos internos. Para conquistar a saúde, é preciso aprender a lidar com os sentimentos destrutivos e praticar valores humanos.

11 Emoções

Destrutivas e seus Antídotos

Antes de explicar as emoções e de que modo elas podem contribuir para a doença ou para a saúde, é importante ressaltar que a visão da medicina chinesa acerca do assunto é totalmente distinta dos conceitos da medicina convencional. No Ocidente, “as emoções afetam o sistema límbico dentro do cérebro, os impulsos nervosos são estimulados e finalmente alcançam os órgãos internos” (Maciocia, 1996). Isso coloca o cérebro no “topo da pirâmide do corpo-mente”.

Os chineses entendem que as emoções também são respostas dos órgãos internos (*zang*) a todo o organismo, porque, para eles, os cinco órgãos (fígado, coração, baço, pulmão e rins) têm características psíquicas interpretadas pelo cérebro, e não são oriundas dele. Assim, as emoções e os sentimentos podem vir à tona tanto como uma resposta emocional como por desequilíbrios físico-energéticos.

Embora a medicina chinesa não aponte todas as emoções que o ser humano pode sentir, ela indica em que área, inicialmente, a emoção vivenciada de maneira crônica pode afetar a vida de um indivíduo e lesar suas funções orgânicas. Isso porque o estímulo emocional provoca uma resposta fisiológica: “Quando as emoções são prolongadas, intensas, reprimidas ou não admitidas, elas se tornam uma causa de desequilíbrio no *qi* de uma pessoa. (...) Os pacientes todos têm uma história pessoal que moldou sua personalidade única e criou desequilíbrios nos cinco elementos” (Mole, 2007).

Nesse sentido, as emoções são naturais e fazem parte da vida dos seres humanos, tanto as positivas, como alegria, quanto as negativas, como raiva. O nível e a frequência em que elas ocorrem é que podem ser destrutivos, pois, a longo prazo, é possível que enfraqueçam os órgãos, alterando suas funções e contribuindo para a formação de fatores patogênicos como o calor (*re*) e a umidade (*shi*).

Emoções destrutivas

Uma emoção se torna destrutiva quando:

- É vivenciada por longo período (meses ou anos)
- É reprimida, negada ou suportada em silêncio
- Altera negativamente a direção do *qi*

- Lesa o funcionamento de um ou mais órgãos internos
- Impede a expressão e a liberdade de ser do indivíduo
- Lesa a consciência, impedindo o crescimento espiritual.

Existem diversas emoções, e a complexidade do ser humano certamente não cabe em nenhum livro. Neste capítulo, de modo simples, é compartilhado como a medicina tradicional chinesa explica a ação de determinadas emoções no organismo, e como a prática dos valores pode ser um grande antídoto para corrigir e poupar o ser humano de emoções destrutivas.

Assim como os alimentos e as atividades nutrem o corpo, o conhecimento e as emoções positivas podem nutrir a mente, limpar os pensamentos e transformar as crenças limitantes adquiridas ao longo da vida para, contudo, dar espaço para a paz e a felicidade. O conhecimento contribui significativamente para o aprendizado e a expansão intelectual; afinal, ao conhecer algo novo, pode-se aprender a olhar a realidade de maneira diferente. Esse é um modo significativo de melhorar a vida e vencer muitos desafios; entretanto, somente os valores e a prática espiritual podem nutrir o espírito. Isso pode até ser praticado “do lado de fora”, mas precisa ser, antes de tudo, cultivado “do lado de dentro”.

As virtudes aqui chamadas de valores humanos são atitudes que vêm da consciência, que, por sua vez, não é uma atribuição meramente intelectual ou racional, mas essencialmente espiritual. Ela é a divindade dentro do ser.

Já observou o que você sente quando se coloca no lugar de alguém? Não estou falando de dó ou pena, falo sobre ganhar consciência. É isso o que inicialmente ganhamos com todas as atitudes elevadas. Por isso, valores humanos como paz, paciência, compaixão, aceitação e amor são virtudes que iluminam a consciência e acalmam a mente. Os valores são atribuições do espírito e, por isso, atuam como antídotos para todas as emoções destrutivas.

Quantas vezes você observou que a raiva passou ao compreender verdadeiramente os fatos, ou que a angústia diminuiu ao se inspirar em algo positivo? Pode parecer óbvio, mas a vida pode ficar mais leve se praticarmos as virtudes *antes* de tentarmos resolver os problemas que desencadeiam emoções nocivas.

Emoções destrutivas surgem por conflitos internos causados em todos os momentos da vida, desde a infância até a velhice. Os desafios naturalmente fazem parte da vida, mas é a resposta a eles que pode provocar emoções destrutivas. O espírito que habita em cada um pode auxiliar na resolução de todos os conflitos internos se ao menos se entender a linguagem dele, porque a linguagem do espírito humano é a espiritualidade.

Desde 1998, a OMS tem a espiritualidade como fator de promoção de saúde por conta dos resultados de diversas pesquisas científicas ao redor do mundo, considerando que:

Espiritualidade é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material que pressupõem que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o indivíduo a questões como o significado e o sentido da vida,

não necessariamente a partir de uma crença ou prática religiosa.

O caminho proposto pela espiritualidade cria a necessidade de novos comportamentos dentro do indivíduo, o que pode expandir a consciência. A aceitação e a serenidade, por exemplo, promovem tranquilidade ao espírito, dando espaço para a paz, que para os chineses é sinônimo de saúde.

Nesse sentido, a compreensão e o significado são preciosidades que estão no interior do ser humano e que podem ser estimulados no âmbito da espiritualidade. Buscar isso é atuar com a consciência diante dos fatos. Ao vivenciar constantemente os valores humanos tais como a paz, a aceitação e o respeito por si mesmo torna-se mais fácil compreender que todos os seres humanos possuem uma natureza espiritual e, assim, o campo da espiritualidade torna-se naturalmente a base da vida. Em resposta à isso, ganha-se ferramentas para a superação de momentos difíceis. Por isso, não precisamos apenas de comida, mas também de elementos que nutrem o espírito como amor, compaixão, paciência, tolerância e tranquilidade. Cada um de nós deve fazer isso para manter-se vivo e, sobretudo, integrado.

São os valores humanos que traduzem a linguagem do espírito inerente a todos os seres, o que não está diretamente relacionado com a religião. O espírito, que os chineses chamam de *shen*, habita no coração (*xin*), por isso as atitudes também dependem do estado de saúde desse órgão. Logo, pode-se observar que o coração não tem apenas uma atribuição física, mas também mental e espiritual.

Sobre a sabedoria do coração e a fisiologia, o biólogo Bruce Lipton (2009) faz uma colocação importante sob o ponto de vista ocidental:

O coração é a interface entre a consciência e as respostas fisiológicas que geram emoções. Além do mais, eles (pesquisadores) descobriram que o impacto do amor em si é real e bioquimicamente mensurável. (...) O cultivo dos sentimentos de amor, compaixão, carinho e afeto influencia a nossa fisiologia, de modo a fornecer-nos uma vida mais saudável, mais feliz e mais longa.

Nesse sentido, é importante cultivar a espiritualidade e estabelecer contato com a própria divindade, praticando os valores humanos para iluminar o interior e para que emoções destrutivas não perturbem o espírito e a mente (*shen*). Na China Antiga, isso era feito inicialmente por meio das práticas taoístas, mas, hoje, cada um pode buscar seu próprio caminho espiritual, com religião, filosofia, meditação, exercícios, artes ou o que for possível para elevar a consciência.

A medicina chinesa entende que as emoções nocivas, quando vivenciadas frequentemente, alteram a direção do *qi* nos órgãos, cada uma à sua maneira. Assim, as emoções destrutivas podem tornar-se menos frequentes se houver a prática de atitudes positivas no dia a dia, disciplinando a mente e corrigindo o comportamento.

Ser paciente em um ataque de raiva, por exemplo, pode ser difícil, mas é possível se trabalhar

internamente para ser uma pessoa mais pacífica no dia a dia, a partir da compreensão, da tolerância e da cooperação com o outro. Isso contribui tanto para a resolução dos conflitos quanto para a sua saúde. É também agir de modo *yin*, dentro de um momento *yang*.

A seguir, será explicado como determinadas emoções afetam os órgãos internos e de que maneira os valores humanos contribuem para a harmonia do ser.

Raiva e frustração

Se estudarmos profundamente o sentimento de raiva, chegaremos aos sentimentos de frustração, irritação, decepção e ressentimento. Essas são as raízes da raiva.

No corpo, a raiva faz o *qi* ascender. Isso significa que ela é uma energia que sobe, perturba o cérebro e é percebida nitidamente pela face. A medicina chinesa diz que todos esses sentimentos prejudicam o fígado (*gan*), porque ele deve, antes de tudo, comandar o livre fluxo de energia dentro do corpo e harmonizar as emoções. Sentimentos fortes como a raiva desequilibram o fluxo do *qi*, aceleram a circulação sanguínea e desestabilizam a mente. Quando isso passa a acontecer com frequência, o indivíduo torna-se irritadiço, intolerante e instável.

Além disso, quando a raiva não é explicitamente expressa, ela também desequilibra o fluxo de energia que paralisa e causa a estagnação, ou seja, o que deveria ser naturalmente fluido e expansivo torna-se inibido. Com frequência isso torna o indivíduo inseguro e indeciso em suas atitudes. Isto também prejudica as funções do fígado (*gan*), afetando a digestão e a fluidez da menstruação, por exemplo.

O fígado (*gan*) relaciona-se com a primavera e o movimento Madeira. Isso significa que suas funções se assemelham ao movimento expansivo da estação, do vento e das árvores. A fluidez e a expansão pertencem à Madeira. Logo, se nos sentirmos tolhidos e frustrados, o movimento de expansão diminuirá, alterando a fisiologia energética do fígado (*gan*). Assim, é preciso aprender a ser flexível com os desafios e manter a fluidez, para que tais sentimentos não cresçam. Os antídotos para a raiva e a frustração são a flexibilidade e a criatividade.

Abrir a mente, buscar opções diferentes, mudar crenças limitantes e padrões de comportamento podem auxiliar a desenvolver a flexibilidade. Com isso, a compreensão aumenta, o *qi* flui de maneira harmoniosa, e o fígado (*gan*) agradece.

Euforia e anseio

A euforia e o anseio são estados emocionais de excitação excessiva que lesam o coração (*xin*). Em geral, o entusiasmo é benéfico para a saúde e, em especial, tonifica as funções deste órgão. Todos nos sentimos bem quando estamos entusiasmados, isso mobiliza o sangue dentro dos vasos e nos deixa ‘corados’. Entretanto, o excesso de estímulo agita demasiadamente a mente (*shen*) e, com frequência, enfraquece as funções do coração (*xin*), desequilibrando o organismo com

taquicardia, por exemplo.

Para trabalhar a euforia e o anseio, é preciso fazer uma atividade de cada vez, atentando-se para o momento presente e fazendo apenas o que estiver ao alcance. Muito da euforia interna que pode acontecer no dia a dia é decorrente dos anseios em relação ao futuro. Por isso, se houver o bom hábito de fazer somente o necessário no momento presente, vivendo o agora e o que é possível dentro da realidade, os anseios poderão diminuir. As atividades físicas, a meditação e as terapias corporais auxiliam significativamente nisso e os antídotos para a euforia são a aceitação, a paz e a simplicidade. Aceitar o que não se pode mudar, compreendendo os fatos e reduzindo as expectativas, partindo do que é simples e real, pode ajudar a manter a mente tranquila.

Preocupação e obsessão

A preocupação e o excesso de pensamentos, estudos e reflexão consomem muita energia do corpo, prendendo o *qi* e lesando principalmente o baço (*pi*), que é o grande “pai” do metabolismo e uma das origens do *qi* (pós-celestial).

Do mesmo modo, a obsessão consome a energia e pode ser desencadeada pela fraqueza do baço (*pi*). Todos os transtornos obsessivos, principalmente os alimentares, estão relacionados com a fraqueza energética do baço (*pi*), que, inicialmente, é responsável pelo paladar. Nesse sentido, a obsessão por doces é um sinal significativo de que este órgão precisa ser nutrido. A obsessão é uma plena falta de nutrição, que não depende apenas de alimentos, mas também de consciência.

Os alimentos, então, podem contribuir para o movimento positivo dos órgãos a partir dos aspectos energéticos e da direção adequada do *qi*; e atitudes permeadas de valores humanos e consciência também contribuem para mantê-los devidamente nutridos e saudáveis.

Em realidade, o comportamento dependerá do que está sendo estimulado a partir das crenças, dos valores e dos sentimentos vivenciados constantemente. Por isso, o antídoto para a obsessão é a reflexão consciente e o autoconhecimento, que podem ser estimulados também com diversos métodos de psicoterapia e arteterapia.

Tristeza e perda

Todas as emoções alteram a direção do *qi*. As positivas fazem com que ele flua harmoniosamente e contribuem para a manutenção da saúde. A dinâmica mente-corpo tem grande habilidade para levar os indivíduos à harmonia, mas as emoções vivenciadas frequentemente passam a desgastar o organismo com a direção do *qi* constantemente alterada.

Sentimentos crônicos de solidão e tristeza têm direção descendente e fazem com que o *yang* desça, quando naturalmente ele deveria subir. Pessoas com sintomas de depressão ficam desanimadas, têm deficiência de *qi* e respiração curta, muitas vezes estão indispostas para se

relacionar. Na concepção chinesa, sentimentos como esses alteram a harmonia dos órgãos, em especial dos pulmões (*fei*) e do coração (*xin*), que se localizam no aquecedor superior (no tórax) e atuam dispersando energia (*qi*) e sangue (*xue*) ao longo do corpo.

Assim, é essencial fazer exercícios respiratórios para mobilizar e circular o *qi*, evitando o acúmulo que pode desencadear os sentimentos de tristeza e angústia. É fundamental buscar algo que inspire, eleve o espírito e a consciência diante desses sentimentos. Os pulmões (*fei*) pertencem ao movimento Metal e precisam de energia concentrada e suficiente para impulsionar e realizar a respiração. Quando inspiramos, o diafragma se contrai; quando expiramos, ele relaxa. Tanto a inspiração fisiológica, caracterizada pela entrada de oxigênio pelo nariz e expansão do tórax, como a inspiração oriunda da elevação do espírito e a expansão da consciência são necessárias para o movimento metal e a harmonia do pulmão (*fei*).

Outro sentimento que acomete principalmente o pulmão (*fei*) e o coração (*xin*) é o sentimento de perda, que esgota o *qi* e compromete a vitalidade do indivíduo.

Por isso, valores como o desapego, a aceitação, a profunda compreensão da vida e a conexão espiritual podem elevar o espírito do indivíduo, aumentar a sensação de bem-estar e facilitar o caminho para o novo, minimizando o sentimento de solidão.

Medo e pavor

Quando alguém sente medo em nível crônico, secreta altos níveis de cortisol – corticosteroide produzido pelas glândulas suprarrenais, que ficam próximas aos rins (*shen*). O medo faz o *qi* descender; portanto, vivenciar esse sentimento constantemente lesa as funções renais, porque os rins (*shen*) têm a natureza ascendente. O *qi* dos rins (*shen*) deve subir para auxiliar no sistema circulatório e nas funções dos outros órgãos vitais como o coração, e o medo prejudica esse movimento. Não é por acaso que a quantidade de pessoas em estado depressivo é realmente alta nas grandes cidades, onde o índice de insegurança é cada vez maior.

O medo está em toda parte, o que desencadeia a produção excessiva de cortisol e altera quimicamente o cérebro, resultando em depressão e diminuindo a vitalidade do indivíduo.

Nesse sentido, é importante estimular valores como coragem, segurança e autoconfiança como antídoto para o medo e o pavor. Somente encontrando um *lugar* dentro de nós mesmos nos sentiremos verdadeiramente seguros, e esse lugar só pode ser descoberto por meio do autoconhecimento.

Particularmente, acredito que tanto a coragem como a autoconfiança só podem ser promovidas pelo amor e pelo acolhimento, que nascem no coração. É o verdadeiro amor, ensinado no campo da espiritualidade, que leva o ser humano a cultivar sentimentos positivos, já que é a resposta e o maior antídoto para o medo.

Depressão

Recentemente, uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde realizada junto ao Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP) revelou que, na cidade de São Paulo, uma em cada quatro pessoas sofre de algum tipo de perturbação mental, que varia entre depressão, síndrome do pânico e ansiedade.

A depressão é uma doença que apresenta alterações químicas no cérebro do indivíduo e está relacionada com neurotransmissores como serotonina e dopamina. Tais alterações provocam mudanças de humor que vão do sentimento prolongado de tristeza ao pleno desespero. A doença tem os seguintes sinais: *pensamentos dolorosos, falta de autoestima, agitação, ansiedade, falta de interesse no presente, insônia, perda de apetite e variações de humor que pioram com o estresse*.

Sabe-se que uma pessoa em depressão secreta altos níveis de cortisol acima dos rins. Esse hormônio é secretado quando o indivíduo sente medo. Portanto, o depressivo vive em estado de medo crônico, que o afasta de qualquer nível de felicidade e bem-estar. Por isso, na visão da medicina chinesa, o medo é um sentimento relacionado com os rins. Em estado de alerta, os rins estimulam as glândulas que secretam o cortisol e preparam o indivíduo para a defesa.

Em uma cidade como São Paulo, o medo está em todos os âmbitos: no trânsito, no trabalho, nos relacionamentos e na saúde, dentre outros. Alguns exemplos são o medo de morrer e o medo de adoecer. Consequentemente, o cérebro é estimulado com mais frequência, provocando alterações químicas constantes.

Em chinês, cérebro (*nao*) significa “mar de medula”, pois, para os chineses, a medula é um *produto dos rins (shen)*, que nutre o cérebro. Além disso, os rins são a base do *yin* e do *yang*, ou seja, fornecem toda a energia para manter o funcionamento e a estrutura dos órgãos internos. Quando os rins estão enfraquecidos, todos os demais órgãos não recebem a nutrição adequada. Portanto, na visão oriental, a depressão é um sinal, e não uma doença, que acomete o funcionamento do fígado, do coração e dos pulmões.

No fígado (*gan*), a depressão é caracterizada pela falta de criatividade, de ideias, de imaginação, de objetivos e de propósito de vida. A estagnação da energia do fígado leva o indivíduo a ter dificuldade de encontrar saídas para os problemas diários.

No coração (*xin*), a depressão é caracterizada pela falta de alegria e de interesse no presente, além de grande sentimento de culpa.

Nos pulmões (*fei*), o sentimento crônico de angústia lesa as funções energéticas, provocando aperto no peito, respiração curta e desejo de morrer.

Segundo a teoria dos cinco elementos da medicina tradicional chinesa, os rins controlam o funcionamento energético do coração. Sob o olhar chinês, o coração (*xin*) é a sede da alma, e o *shen*, a sede do espírito e da consciência do indivíduo, porque a *consciência* não é uma função do corpo nem da mente, mas um atributo do espírito. O mau funcionamento energético dos rins (*shen*) também promove queda na força de vontade do indivíduo. Logo, cria-se um círculo vicioso e a

depressão pode persistir. O intenso medo provoca sensações desagradáveis no coração (*xin*), as quais desolam a mente e perturbam a consciência e o espírito do indivíduo. Por esse motivo, a depressão também é entendida como doença da alma, já que afeta a alma pelo coração (sede da alma e da consciência).

A medicina tradicional chinesa trata a depressão com eficácia por meio de *acupuntura* e *fitoterapia*. Assim, são utilizados pontos que nutrem e promovem as funções dos órgãos em questão, além do uso de fórmulas magistrais, que é altamente recomendado. Ervas frias e amargas acalmam a mente e nutrem o coração, promovendo o bem-estar e a abertura da mente para novos caminhos. Já as ervas mornas elevam o *qi*, melhorando os quadros de humor. Todo e qualquer tratamento fundamentado na medicina chinesa tem o propósito de levar tranquilidade ao espírito, uma proposta de influência taoísta.

É importante ressaltar que corpo e mente não estão separados. Quando a ciência postula que o cérebro apresenta alterações, significa que ele é alterado por quem ali habita. Logo, não são os neurotransmissores que provocam a depressão; esse é apenas o mecanismo, pois cada ser humano é corpo, mente e espírito, integrados de um modo altamente inteligente. O que acontece na mente é reflexo do que acontece no corpo e no espírito, nesse sentido, a doença vem como um sinal de que algo está errado e exige uma nova postura. Nesse sentido, a doença não será curada apenas com medicação, e sim com um conjunto de atividades terapêuticas integradas, como tratamento médico, alimentação, psicoterapia e práticas espirituais, além de artes e bons relacionamentos, ou seja, por meio de formas reais de felicidade.

Culpa e vergonha

O sentimento de culpa é percebido em muitos casos clínicos. Muitas pessoas não levam esse sentimento a sério e não imaginam como ele pode ser destrutivo. Segundo Maciocia (1996), “a culpa está completamente ausente dos livros de medicina chinesa”. Entretanto, sabemos que esse sentimento desequilibra o organismo, pois o corpo é afetado todas as vezes que alguém é abalado emocionalmente.

A culpa pode causar estagnação do *qi*, ou seja, paralisar o fluxo suave de energia e prejudicar principalmente as funções dos rins (*shen*). Quem se culpa retém a energia, o que contribui para o sentimento de insegurança, acometendo as funções renais e impedindo o fluxo harmônico do *qi*. Os chineses acreditam que os rins (*shen*) abrigam a força de vontade e a coragem do indivíduo. Por isso, o sentimento crônico de culpa lesa as forças internas dos seres humanos e também desestabiliza a mente, perturbando as funções do coração (*xin*).

A vergonha, por sua vez, além de contribuir para a estagnação do *qi*, também provoca o que os chineses chamam de afundamento do *qi*, pois ela atua com direção descendente. Quem sente vergonha olha para baixo, encolhe os ombros e por vezes se esconde, segurando sua própria energia. Isso leva o aquecedor inferior a ficar estagnado, causando muitos desequilíbrios

semelhantes ao medo.

A vergonha está muito mais relacionada com as crenças do indivíduo do que com as situações difíceis em si; portanto, acomete rins (*shen*) e bexiga (*pang guang*). Lipton (2009) relata que “uma vez que entendemos o quanto do nosso comportamento é controlado, inconscientemente, pelas crenças dos outros, cada um de nós pode, legitimamente, libertar-se dos grilhões da culpa e da vergonha”.

Todas essas emoções são destrutivas porque prejudicam o funcionamento dos órgãos internos (*zang*), comprometendo a saúde do indivíduo. As emoções destrutivas, quando vivenciadas de maneira crônica, podem provocar fatores patogênicos como o calor interno (*li re*). Por isso, para manter a saúde, é importante ir além da nutrição física e buscar a promoção total da saúde, que envolve a harmonia das emoções e a prática da espiritualidade.



Parte 3

Alimentação e Nutrição

- 12 Impactos Sociais e Ambientais na Alimentação
- 13 Doenças Relacionadas com a Alimentação
- 14 Alimentação como Recurso de Tratamento
- 15 Alimentação Conforme as Estações do Ano
- 16 Metabolismo e Fisiologia Energética da Digestão
- 17 Horários Adequados para a Alimentação

12 Impactos Sociais e Ambientais na Alimentação

A nutrição do ser humano pode ser alterada por muitos fatores, entre eles o meio ambiente e o meio social. As condições de saúde, embora inicialmente individuais, também são resultado do sistema alimentar proposto pela sociedade, condicionado a agricultura, geografia, ecologia, cultura, economia e política; afinal, não se vive sozinho, o ser humano está sujeito ao ambiente em que vive.

Conforme o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, proposto pelo Ministério da Saúde em 2006:

Esses são fatores que afetam a saúde de todos. Se esses sistemas produzem alimentos que são inadequados ou inseguros que aumentam o risco das doenças, eles precisam ser mudados. É aqui que se manifesta com maior propriedade o poder do Estado, no que se refere à proteção da saúde da população. O Estado, por intermédio de suas políticas públicas, tem a responsabilidade de fomentar mudanças socioambientais, em nível coletivo, para favorecer as escolhas saudáveis em nível individual ou familiar.

Além de cobrar do Estado maior oferta de alimentos saudáveis, cabe também à população buscar uma alimentação mais ecológica e sustentável, daí a necessidade de alimentos naturais e cada vez menos industrializados, reduzindo o lixo e dando maior espaço para os alimentos orgânicos.

No Brasil, os alimentos orgânicos e saudáveis ainda são mais caros; eu mesma pude vivenciar algo muito interessante que facilitou meu caminho para a alimentação saudável. Fui vegetariana por mais de dez anos. No início, tive dificuldades para encontrar opções saudáveis fora de casa e nos mercados, já que, naquela época, a oferta de alimentos vegetarianos ainda era pequena. A saída que eu encontrei para driblar essa dificuldade foi realmente aprender a comprar mais nas feiras livres do que nos grandes supermercados. Além de conseguir boas ofertas, a opção de verduras, legumes e cereais era (e ainda é) muito melhor. Em muitas feiras já é possível comprar até alimentos orgânicos. Além disso, aprendi a consumir e aproveitar as frutas e os legumes da época e da região, consumindo os alimentos em sua respectiva época de colheita, o que valoriza a agricultura local e reduz custos.

Outra opção que facilitou o caminho para uma alimentação mais saudável, sustentável e de

custo reduzido foi aprender a cozinhar. Comprei diversos livros, testei muitas receitas e aprendi também a observar as características dos alimentos. Foi por isso que me apaixonei pelo olhar inteligente da medicina tradicional chinesa em relação aos alimentos. Hoje, cozinho pensando no que meu corpo precisa e de que modo determinado alimento pode contribuir positivamente para o meu momento.

A possibilidade de cozinhar em casa ampliou minhas possibilidades de nutrição quando não encontrava opções para comer fora de casa. Nos restaurantes, eu acabava por comer arroz, feijão, salada e algo cozido todos os dias. Em casa, eu poderia variar com legumes, verduras cozidas e arroz integral, além de fazer chás e aplicar todas as receitas. Obviamente eu estava muito mais nutrida comendo em casa do que fora dela.

Além disso, mesmo com o aumento do consumo de alimentos orgânicos, saudáveis ou até vegetarianos, esses alimentos ainda são mais caros nas prateleiras. Não digo isso em relação a legumes, frutas e verduras, mas a novidades feitas com cereais integrais, sempre com o *slogan* de “*light*” ou “*integral*”. Por mais que muitos produtos tenham “carinha saudável”, vários são industrializados, e o custo no supermercado é significativamente maior do que nos mercados municipais, nas feiras ou em casa.

Entendo perfeitamente que nem todos têm condições econômicas para uma vida mais saudável, mas quero estimular os leitores a contabilizarem e testarem se a vida saudável é realmente mais cara. Se houver economia nos produtos industrializados, certamente sobrá dinheiro para investir em alimentos naturais. Então, aproveite para testar novas receitas, compartilhar com os amigos ou com a família. Com certeza quem vai ganhar saúde será você.

A propósito, embora a dietoterapia proposta neste livro tenha a medicina chinesa como referencial, não significa que os alimentos escolhidos devem ser puramente orientais. Sabe-se que muitos alimentos orientais são saudáveis; no entanto, nos próximos capítulos, você verá que existem diversos alimentos e boas opções no Ocidente que podem preencher o cardápio de todos. Em especial, selecionei alimentos que podem ser encontrados com facilidade em nosso país para sustentar uma vida mais saudável.

13 Doenças Relacionadas com a Alimentação

Antes de explicar como determinadas doenças são oriundas da alimentação, é importante esclarecer de que modo a medicina tradicional chinesa entende a doença, o que difere em muito da compreensão no Ocidente.

Segundo o Dr. Henry Lu (1997):

A doença pode ser entendida de dois diferentes modos: primeiro, a doença pode ser definida como o oposto da saúde, o que significa que uma pessoa está doente ou saudável. Segundo, a doença pode ser entendida em termos de fraqueza. (...) A segunda definição de doença é usada na medicina tradicional chinesa. (...) Na medicina tradicional chinesa os sintomas são tomados como importantes indícios para localizar a fraqueza da pessoa. (...) Para viver por muito tempo, é necessário tornar forte as pessoas fracas de modo que elas não se tornem doentes tão frequentemente, o que é o primeiro passo à longevidade.

Portanto, além do olhar preventivo, a medicina tradicional chinesa entende o corpo como um sistema integrado e observa os sinais para identificar quais órgãos estão enfraquecidos.

Em geral, nas crises, os excessos e fatores patogênicos, como frio, calor e umidade, são eliminados, e nos tratamentos regulares, os órgãos doentes são fortalecidos. Dessa maneira, tanto a raiz como a manifestação são tratadas, o que contribui para fortalecer o sistema imunológico e possibilitar a condição de saúde necessária ao indivíduo, tornando forte o seu organismo de modo sadio e profundo.

A alimentação também atua para colaborar com o tratamento e com a saúde. Os alimentos podem nutrir, ajudar na expulsão de fatores patogênicos e fortalecer os órgãos internos conforme a necessidade do indivíduo.

Ao entender e identificar a origem do desequilíbrio, a doença, na visão oriental, é chamada de síndrome ou padrão de desequilíbrio, classificada, por exemplo, como: *deficiência de yang dos rins*, *plenitude de calor no fígado*, *deficiência de qi do pulmão* etc.

A doença é uma desarmonia relacionada com determinados órgãos internos e é tratada a partir de um princípio de tratamento com o objetivo de expulsar os fatores patogênicos ou fortalecer as funções do órgão debilitado. Em todos os casos, o indivíduo é avaliado profundamente. Portanto,

é fundamental compreender isso para não errar na escolha dos alimentos e entender por que determinados itens alimentares são escolhidos dentro de uma proposta terapêutica.

Para os chineses, muitas vezes o hábito de comer determinados alimentos contribui significativamente para o agravamento de uma doença, porque eles acreditam que *a característica nutricional dos alimentos não é mais importante do que sua natureza e direção de energia*. O gengibre (*Zingiber officinalis recens*), por exemplo, é bastante conhecido por suas propriedades medicinais e comumente utilizado para tratar resfriados. No entanto, sua natureza morna e seca agrava qualquer inflamação na garganta, seja amigdalite, faringite ou laringite. Nesse sentido, o gengibre deve ser utilizado *fora* da crise, ou seja, quando não há sinais de calor como em uma inflamação. Quando ingerido para tratar de resfriado sem dores na garganta, o gengibre é altamente benéfico e tem a propriedade de dispersar o frio pela sudorese.

Assim, as indicações alimentares dependem dos sinais e sintomas relatados pelo indivíduo no momento de sua necessidade; então, um princípio de tratamento é estabelecido.

A seguir, estão descritas as doenças consideradas mais comuns e os alimentos adequados para elas segundo a medicina tradicional chinesa, em caráter complementar. Além de modificar a alimentação quando uma doença surge, também é importante avaliar o indivíduo de modo único e não descartar nenhum tratamento, seja com medicina tradicional chinesa ou convencional.

Alcoolismo

O álcool tem sabor amargo, doce e picante, e sua natureza quente é altamente tóxica, além de secar os líquidos orgânicos (*jin ye*). Sabe-se que o álcool aquece e agita o organismo; entretanto, o consumo frequente e as grandes doses da bebida danificam os órgãos internos (*zang*), principalmente o fígado (*gan*), o estômago (*wei*) e o coração (*xin*). Obviamente o alcoolismo é uma doença que exige tratamento multidisciplinar.

Pela dietoterapia, é importante selecionar primariamente os alimentos que eliminam os efeitos nocivos do álcool, como: tangerina, caqui, laranja, amora, maçã, nozes e amendoim. Posteriormente, é preciso dispersar os fatores patogênicos e depois fortalecer o organismo com ginseng (*panax ginseng*) e alimentos que hidratem o estômago, beneficiem o baço (*pi*), acalmem a mente (*shen*) e recuperem as funções do fígado.

Anemia

A anemia é um estado de “vazio” do baço que dificulta a formação de *qi* e de sangue (*xue*), o que contribui para a fraqueza do indivíduo, que precisa urgentemente ser fortalecido com tônicos de energia e de sangue (*xue*). Bons exemplos são alimentos ricos em clorofila, como spirulina e aloe vera, além de abóbora, beterraba, carne bovina, castanhas, chicória, espinafre, feijão de soja, frango, ginseng, mel, geleia real, nozes, peixes, tâmara, *tofu*, sementes e suco de uva integral orgânico e *dan qui* (*angelica sinensis*).

Anorexia

A anorexia é uma doença delicada que exige tratamento multidisciplinar. Em geral, a enfermidade é um sinal de profunda fraqueza do baço e do pulmão (*fei*), pois há grande distorção do indivíduo em relação ao seu próprio corpo. Por esse motivo, dificilmente o doente aceita comer. A anorexia pode ser tratada com os alimentos de natureza doce, como ginseng, mel, todas as raízes, tubérculos, carnes magras e ovos.

Ansiedade

Segundo a visão da medicina tradicional chinesa, as causas da ansiedade são muito variadas. De maneira ampla, a doença lesa os cinco órgãos internos (*zang*) e perturba significativamente as funções do fígado e do coração. Portanto, os alimentos que beneficiam esse quadro são os frescos, de direção descendente e que acalmam a mente, como maçã, ostra, cebola, laranja, aspargos, arroz integral, aveia, abacate e nozes. Aqueles que sofrem de ansiedade crônica também devem evitar o consumo frequente de estimulantes, como café, bebidas alcoólicas e alimentos condimentados.

Artrite

A artrite reumatoide caracteriza-se por inflamação nas articulações. Na medicina chinesa, ela é entendida como uma síndrome dolorosa obstrutiva (síndrome Bi) por invasão de vento, frio ou umidade patogênica. A acupuntura tem sido bastante eficaz no tratamento da artrite, pois mobiliza os fatores patogênicos, eliminando as dores em diversos casos. Em dietoterapia, os alimentos para tratar da doença devem ser de natureza refrescante, a fim de dispersar os fatores patogênicos e facilitar o movimento do *qi* ao longo dos vasos, dos tendões e das articulações. Em casos crônicos, o *yin* deve ser intensamente tonificado, inserindo-se grãos integrais e ovos na alimentação. Alimentos inibidores de cálcio (café, álcool, cigarro) também devem ser retirados da dieta, uma vez que podem fragilizar os ossos. Os alimentos para artrite são: geleia real, *tofu*, figo, mel, limão, tangerina, ostra, ervilha, pera, romã, nozes, melancia, inhame, cevada perolada, alface e abacate. Em casos de profunda atrofia associada à artrite, acrescentar carnes magras (frango e peixe) e alimentos ricos em ômega 3 (quinoa e linhaça).

Arteriosclerose

A arteriosclerose ocorre quando gordura se acumula na parede das artérias, comprometendo a circulação sanguínea. Em medicina chinesa isso significa que há umidade patogênica (*shi*) nos vasos. Nesse sentido, é importante, antes de tudo, retirar da alimentação todos os doces e alimentos gordurosos que contribuem para a formação de umidade patogênica, como leite, queijos e manteiga. Além disso, é necessário escolher itens que eliminem a umidade patogênica e beneficiem a circulação, como berinjela, alho, aipo, cebola, tomate, feijões, cogumelos, milho,

semente de girassol, uva e algas. As sementes de linhaça e a quinoa também são excelentes aliadas para combater a doença, pois têm ômega 3, que auxilia na harmonia e na limpeza dos vasos sanguíneos. Há ainda a *chlorella*, alga bastante conhecida por reduzir o colesterol.

Cálculos biliares

A formação de cálculos biliares ocorre quando o excesso de colesterol impede o livre fluxo de *qi* e a bile não é suficientemente secretada. Nesse caso, é importante escolher alimentos que mobilizem o *qi* do fígado, como a berinjela, além de alimentos que dispersem a umidade patogênica e ajudem a reduzir os cálculos, como aipo, acelga, água de coco, agrião, broto de alfafa, feijão-azuki, feijão vermelho, maçã, melão, pera, limão, *moyashi* e rabanete. O óleo deve ser substituído por óleo de linhaça orgânico. Essa indicação é válida somente para cálculos de tamanho inferior a 1 cm.

Cefaleia

Na concepção chinesa, a cefaleia tem muitas origens, que estão classificadas dentro das três origens da doença. *A priori*, as dores de cabeça são diagnosticadas a partir de características como nível e local da dor, frequência e sensação de dor. De modo geral, em dores mais fortes é necessário que o calor patogênico desça, por isso é necessário escolher alimentos de natureza descendente, como maçã e espinafre. A hortelã também é benéfica por sua ação refrescante e dispersiva. Em dores fracas na região frontal, o estômago deve ser fortalecido.

Cistite

A cistite ocorre quando há infecção bacteriana na bexiga, geralmente identificada em medicina chinesa como calor e umidade patogênica. Os alimentos que dispersam esses fatores e melhoram estados de cistite são os de natureza fria e refrescante, como broto de bambu, pepino, pera, melancia e cevada perolada.

Cólicas menstruais

Na concepção chinesa, as cólicas menstruais ocorrem por estase de *qi* e de sangue (*xue*). Eles podem estagnar por várias razões, seja por frio patogênico ou por fatores emocionais, como a frustração. Tais fatores debilitam as funções do fígado e alteram o fluxo menstrual, coordenado por ele. Quem sofre de cólicas menstruais pode se beneficiar aumentando o consumo, dias antes da menstruação, de alimentos que movem o sangue, como feijões vermelhos, *goji berry*, amendoim, gergelim, mamão, pêssego, ovos, sangue bovino, alho, batata-doce, cebolinha, cenoura, espinafre, pepino, ervilhas, soja, missô, spirulina, broto de alfafa, beterraba, alcachofra, aspargos, pepino, linhaça, mel, espinafre, repolho, banana, melancia, pera, ameixa e todas as sementes.

Constipação intestinal

Na concepção chinesa, a constipação intestinal pode surgir por diversas razões, dentre elas a alimentação inadequada e a falta de exercícios físicos. Os alimentos que contribuem para os movimentos intestinais (e movem o *qi*) são aliados em casos de constipação intestinal; são eles: arroz integral, melão, batata-doce, nozes, bardana, mel, espinafre, figo, amora, gérmen de trigo, banana, pêssago, abóbora, cravo-da-índia, quiabo, repolho e todas as sementes.

Diabetes

O diabetes ocorre quando o pâncreas é incapaz de produzir insulina suficiente para o organismo, aumentando a glicose no sangue. Em medicina chinesa, isso é entendido como deficiência nas funções do baço, que também compreendem as funções do pâncreas. Por isso, os diabéticos são estimulados a reduzirem o açúcar. Para eles, as opções mais saudáveis são *stevia* em pó ou mesmo a suspensão do açúcar (refinado ou integral). Isso irá estimular o paladar ao sabor natural dos alimentos. Na visão da medicina tradicional chinesa, o baço (*pi*) deve ser fortalecido com alimentos nutritivos como inhame, cará, ginseng e abóbora. Entretanto, eles devem ser sempre cozidos para facilitar a digestão e o desempenho do baço e do pâncreas. O óleo de linhaça, rico em ômega 3, é um bom aliado, mas os laticínios devem ser evitados, já que acumulam umidade patogênica (*shi*). A cebola, o alho, o shiitake e a cenoura também são bons, uma vez que têm poder para baixar o nível de açúcar no sangue. Contudo, não devem ser consumidos todos juntos. Essas pessoas também podem fazer uso de algas marinhas, encontradas em cápsulas de spirulina ou chlorella. Uma boa alternativa também está no consumo regular de aipo. Os melhores alimentos para o diabetes são: grãos cozidos (painço, arroz integral, milho, aveia, grão-de-bico), cenoura, rabanete, aspargos, inhame, shiitake, abacate, pera, ameixa, limão e amora.

Diarreia

Denomina-se diarreia as fezes amolecidas expelidas com frequência maior que o normal. As origens da diarreia podem ser variadas. Em alguns casos, está relacionada com a retenção de alimento, sendo beneficiada pelo abacaxi, por exemplo. Em casos de invasão de frio, ela vem acompanhada de sensação de peso ou dor abdominal; assim, os alimentos de natureza morna, como gengibre, alho e canela devem ser consumidos para expelir o frio, aquecer o organismo e cessar a diarreia. Em casos crônicos, o baço deve ser fortalecido com vegetais verdes, trigo sarraceno, inhame, feijão-azuki, figo, ginseng, tâmara, batata-doce, casca de laranja, caqui, *moyashi*, cará e ervilha.

Fadiga

Na concepção chinesa, a fadiga é entendida como exaustão, que pode ser ocasionada por diversos fatores, dentre eles a sobrecarga de trabalho e a alimentação inadequada. Nas situações de fadiga, a deficiência do *qi* é muito grande, sendo necessária a reavaliação da rotina, das atividades e da alimentação. Alimentos como o ginseng, a semente de abóbora e o suco de uva integral são grandes tônicos e auxiliam no ganho de energia de maneira saudável.

Gastrite

A gastrite é uma doença nitidamente relacionada com a alimentação, seja pelo consumo de alimentos inadequados, pelo excesso de comida ou de medicamentos, pelo estresse durante as refeições ou pelo consumo frequente de alimentos que levam à formação de mucosidade (*tan yin*), como doces industrializados e embutidos. Na gastrite, o suco gástrico é frequentemente produzido, o que leva muitos à ingestão frequente de medicações com efeito antiácido. Entretanto, o estômago é uma região naturalmente ácida e *deve* permanecer assim justamente para proteger o organismo e matar as bactérias contidas nos alimentos ingeridos todos os dias. Assim, se a produção do ácido gástrico é inibida (por conta do uso frequente de antiácidos), além de ser atacado por bactérias, o estômago pode apresentar maior dificuldade na absorção de nutrientes, o que significa que os antiácidos enfraquecem as suas funções.

Quando o estômago não consegue maturar devidamente os alimentos, os resíduos alimentares se acumulam, e o acúmulo frequente de resíduos leva à formação de calor patogênico (*re*). Nessa fase, o indivíduo sente sede e queimação no estômago logo após as refeições. O chá de espinheira-santa pode ajudar neste momento, além de sessões de acupuntura, que, em geral, resolvem rapidamente a questão. Alimentos ácidos não são indicados neste momento.

Com o passar dos meses, se o indivíduo não se cuidar, o calor patogênico poderá secar os líquidos orgânicos e tornar o estômago ainda mais ácido, acarretando um quadro crônico de gastrite e esofagite, que, em medicina chinesa, é entendido como deficiência de *yin* do estômago. Nesse caso, será necessário escolher alimentos que tonifiquem o *yin*, além de não deixar de se alimentar por mais de 3 h nem ficar sem jantar. São benéficos os alimentos que auxiliam na produção de líquidos orgânicos, ou seja, alimentos úmidos e refrescantes, como: limão, laranja, morango, tomates, suco de frutas, figo, amora, repolho, ervilhas, *tofu*, pepino, batatas e feijão preto. Para aqueles que apresentam dor abdominal aguda acompanhada de fadiga, membros frios e vômito, é importante dar preferência a alimentos que levem calor e tonifiquem o *yang*, já que há um acúmulo de frio nessa região. Os alimentos adequados são abóbora, cenoura, alho, cebola e *shitake*.

Hipertensão

A hipertensão ocorre quando há frequente elevação da pressão sanguínea, o que altera a harmonia dos órgãos internos (*zang*). Os hipertensos são comumente estimulados a reduzir o

consumo de sal, praticar exercícios físicos e diminuir o estresse. Nesse sentido, os alimentos sugeridos são aqueles que baixam e regulam a pressão, como: alho, aipo, amora, aspargos, algas, caqui, cogumelos, espinafre, figo, pera, maçã, mel, melancia, mamão e milho.

Obesidade

Estudos recentes mostram que o ganho de peso está associado a estados de inflamação, quando as células do organismo ficam inchadas e avermelhadas. Segundo Makowski *et al.* (2012), “a obesidade é um estado de inflamação crônica”.

Nesse sentido, é muito fácil perceber que o corpo não está apenas inchado, mas também “inflamado”. Na visão oriental, um processo inflamatório está relacionado com o calor interno e, na maioria das vezes, com a umidade patogênica. Isso é visível em indivíduos em estado de estresse e ansiedade. Os obesos devem tratar da mente e do espírito, além de seguir uma dieta para perda de peso. Eles precisam conhecer profundamente as razões que os levam para tal estado, a fim de que possam sair dessa situação de maneira verdadeiramente saudável, e não apenas induzidos por uma dieta. Caso contrário, ganharão peso novamente.

Para quem deseja perder peso, não se deve deixar de consumir abacaxi, brotos, canela, cará, grãos de soja, inhame, peixes, raízes, shiitake, tâmara e vagem.

O corpo carrega uma história, a história de cada um. Ele registra o histórico de alimentação, de disposição, vitórias, derrotas, lutas, desafios, entraves e mudanças. Ele carrega informações dos pais não só na essência (*jing*), mas também no rosto e nas atitudes conscientes ou inconscientes. Por isso, é importante estimular a consciência por meio do autoconhecimento.

Por mais que cada um saiba seu próprio nome, responda por seus atos e tenha objetivos claros, é importante conhecer o interior, porque tudo tem uma razão. Ainda que não sejamos vítimas de nenhuma doença, é igualmente importante buscar ajuda.

Ao longo da vida, é a sua força interna e a sua luz que vão guiar seu caminho, mesmo quando estiver doente. Tudo o que vivemos de bom ou de ruim deixa marcas no corpo, na mente e no espírito. Algumas dessas marcas precisam de reparos, por isso é importante buscar tratamento adequado; contudo, além disso, é necessário se aceitar, com muito perdão e amor.

Atualmente, manter-se saudável em todos os níveis tornou-se um desafio para todos. Atentar-se aos horários das refeições, escolher ou preparar os alimentos, mastigar corretamente e manter a mente tranquila podem ser um grande obstáculo no cotidiano das pessoas. Embora o olhar oriental para a saúde e para a vida seja ligeiramente distinto do olhar ocidental, o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado em 2006 pelo Ministério da Saúde, confirma a importância de buscar hábitos saudáveis para a manutenção da saúde:

A saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como o objetivo de viver. (...)

Evidências científicas mais recentes mostram que a saúde pode estar muito mais relacionada com o modo de viver das pessoas do que à ideia, anteriormente hegemônica, da sua determinação genética e biológica. O sedentarismo e a alimentação não saudável, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, o ritmo da vida cotidiana, a competitividade, o isolamento do homem nas cidades são condicionantes diretamente relacionados com a produção das chamadas doenças modernas. Por isso, a resolução ou redução de riscos associados aos problemas alimentares e nutricionais ampara-se na promoção de modos de vida saudáveis e na identificação de ações e estratégias que apoiem as pessoas a ser capazes de cuidar de si, de sua família e de sua comunidade de forma consciente e participativa.

Ainda que os sentimentos e os hábitos de vida possam influenciar e desencadear problemas alimentares, é muito comum observar que costumes herdados pela sociedade também são fatores que nos influenciam na escolha dos alimentos.

Em 2005, o médico japonês Dr. Shinya publicou o livro *A Dieta do Futuro*, em que relata uma pesquisa feita por ele mesmo em pacientes americanos e japoneses. Como gastroenterologista, Dr. Shinya observou as diferenças entre o aparelho digestivo de pacientes americanos e o de japoneses. O médico relata que a alimentação típica da sociedade americana contribuiu sensivelmente para as desarmonias do sistema digestivo: “com uma alimentação baseada em carne vermelha, o cólon dos norte-americanos era claramente mais rígido e curto do que o dos japoneses. Além do estreitamento do lúmen, protuberâncias semelhantes a anéis tinham se formado em determinadas áreas.”

Ele acrescenta as sensíveis diferenças encontradas nos japoneses em meados dos anos 1960 e depois nos anos 1990:

A partir de 1961, quando o leite foi introduzido no Japão nas merendas escolares, as pessoas passaram a consumir laticínios como queijo e iogurte diariamente. (...) Hoje, em franca deterioração por causa dos hábitos alimentares, os intestinos dos japoneses, antes limpos, agora se parecem muito com os intestinos dos norte-americanos, cuja alimentação é à base de carne.

É comum observar que em uma família todos comem de maneira semelhante, ainda que com algumas particularidades; por isso, muitos hábitos podem ser difíceis de mudar por conta da sociedade em que se vive. Assim, cuidar da alimentação, ou transformá-la para se tornar mais saudável, requer um esforço inicial. Portanto, aprender a cozinhar pode facilitar o caminho. Prepare a cozinha para realizar suas refeições, vá ao mercado ou à feira, observe os alimentos, busque e troque receitas. Cozinhar também pode trazer benefícios. Organização, disciplina, paciência e limpeza são valores que nos trazem para o momento presente. Para cuidar da saúde é imprescindível olhar para si mesmo, pois isso nos mantém no agora.

Tão importante quanto a comida escolhida é a mastigação – processo inicial da digestão. A

respeito do assunto, Dr. Shinya relata:

O alimento que não é suficientemente mastigado sobrecarrega o estômago e o intestino, produzindo indigestão, bloqueando a absorção de nutrientes vitais e causando uma infinidade de problemas em todo o organismo. Não é raro que um probleminha, à primeira vista insignificante, acabe se transformando em doença grave.

A nutrição adequada proporciona o *qi* necessário para fortalecer o corpo e contribuir para a formação da essência, “pois a essência (*jing*) e o *qi* são os fundamentos essenciais da mente” (Maciocia, 1996).

Em medicina chinesa, quando alguém apresenta um desequilíbrio estrutural como malformação óssea, entende-se que existe algum nível de deficiência na essência. Em razão disso, o indivíduo pode apresentar dificuldades na formação do *qi* e do sangue (*xue*), pois, em medicina chinesa, acredita-se que a matéria-prima do sangue (*xue*) é a medula (*sui*), um subproduto do *jing* alojado nos rins (*shen*).

Para os chineses, “a essência (*jing*) produz a medula (*sui*), que, por sua vez, produz a medula óssea, que preenche a medula espinal e o cérebro” (Maciocia, 1996). Por isso, os alimentos são importantes tanto para as atividades relacionadas com o corpo quanto para as atividades cerebrais e a manutenção da mente consciente. Isso tem sido corroborado atualmente com a comprovação de alimentos que beneficiam o cérebro, como as sementes de nozes e o ômega-3, encontrado na linhaça. Os alimentos que beneficiam os rins (*shen*), segundo a sabedoria oriental, beneficiam o cérebro, porque o cérebro é uma víscera nutrida pelos rins (*shen*).

14 Alimentação como Recurso de Tratamento

Embora a acupuntura seja o ramo da medicina tradicional chinesa mais conhecido no Ocidente, “a dietoterapia chinesa tem sua história documentada há mais de 2000 anos” (Flaws, 1998). Ela é o recurso mais próximo das pessoas e, segundo Flaws, “a cada dinastia, a dietoterapia recebeu contribuições, encontradas em obras de Qian Jin Yao Fang, Zhang Zhong-Jing, Sun Si Miao, Yin Shi Xu Shi, Liu Shi-Lin, Che Zi, entre outros”.

Segundo Sun Si Miao, mestre chinês da Dinastia Tang, “quando alguém está enfermo, primeiro é necessário reorganizar a alimentação e o estilo de vida. Na maioria dos casos, uma mudança significativa nestes setores já é o suficiente para que a cura se estabeleça, se isso não for suficiente entram os demais recursos, como a acupuntura e a fitoterapia” (*apud* Flaws, 1998).

É importante ressaltar que, em dietoterapia chinesa, os alimentos são sugeridos conforme suas respectivas qualidades energéticas, e não por suas características nutricionais como zinco, ferro ou vitaminas. Obviamente não se pode negar os estudos acerca da nutrição. Eles também são válidos; entretanto, na época em que a medicina tradicional chinesa surgiu, não havia o conhecimento de carboidratos, proteínas ou lipídios, e o estudo da direção do *qi* e das naturezas do *yin* e do *yang* permaneceu como fator principal na escolha dos alimentos e das ervas para tratamento, sobretudo porque esse é o olhar que permeia o pensamento oriental.

Com base nisso, por exemplo, ainda que o fígado (*gan*) esteja enfraquecido, outros órgãos podem ter contribuído para isso, e qualquer tratamento fundamentado na visão oriental será direcionado para a harmonia de todo o sistema, de modo que não cause danos aos demais órgãos.

A identificação da síndrome em medicina tradicional chinesa, portanto, é algo que determina o princípio do tratamento, que é constituído por várias etapas e pode envolver outros órgãos.

A prática da dietoterapia chinesa é semelhante à acupuntura, cujos pontos selecionados envolvem não apenas o canal do órgão afetado, mas também outros canais de energia (*jing luo*). Assim, de maneira prática, os alimentos escolhidos para o consumo são focados, neste caso, para o fortalecimento do órgão enfraquecido, podendo influenciar harmonicamente outros órgãos.

A dietoterapia, portanto, consiste em combinar um conjunto de alimentos e atividades que vão retardar a desarmonia apresentada pelo indivíduo, proporcionando-lhe o equilíbrio necessário

conforme a visão oriental. É importante ressaltar que, pelo fato de os alimentos terem ação muito menor em relação às ervas utilizadas nas fórmulas magistrais chinesas, por exemplo, eles devem ser consumidos por dias seguidos ou períodos de tratamento, em caráter complementar. Por isso, todos os casos são analisados de maneira individual.

Assim como um ponto de acupuntura não é indicado apenas para determinada doença, tudo em medicina chinesa demanda profunda avaliação. Além disso, o tratamento é sistêmico e envolve os aspectos físicos, mentais e espirituais do ser humano.

Vale lembrar que, na visão oriental, todo tratamento em saúde requer persistência e regularidade, o que requer disciplina do profissional e do cliente.

Assim, o tratamento em medicina tradicional chinesa que associa a dietoterapia chinesa também é feito a partir da natureza da doença, levantada pela anamnese. Doenças que evoluem para baixo, como os prolapsos, são tratadas com alimentos cuja direção do *qi* é ascendente; e doenças que evoluem para cima, como a hipertensão e a vertigem, são tratadas com alimentos cuja direção do *qi* é descendente.

Conforme citado anteriormente, a alimentação é de suma importância na terapêutica chinesa, e o alimento é considerado o suporte para a manutenção do corpo e da mente (*shen*).

Contudo, os alimentos têm dois aspectos: o aspecto *yin* – material, substancial e nutricional – e o aspecto *yang* – energético e metabólico. Por isso, os chineses entendem que esses fatores mobilizam os âmbitos físico, emocional e espiritual, uma vez que o ser humano é resultado de matéria e energia, *yin* e *yang*.

No Quadro 14.1, há uma classificação dos alimentos em *yin* e *yang*. Para entender as características dos alimentos, é importante também observar as manifestações da natureza e entender por que é fundamental respeitar as estações do ano.

Quadro 14.1 Classificação dos alimentos em <i>yin</i> e <i>yang</i> .	
Alimentos de característica <i>yin</i>	Alimentos de característica <i>yang</i>
Materiais e substanciais	Energéticos e calóricos
Relacionados com os nutrientes	Impulsionam as funções orgânicas
Têm mais sabor	Têm mais cheiro
São mais pesados	São mais leves
Facilitam a formação de sangue	Facilitam a formação de energia
Dirigem-se para baixo	Dirigem-se para cima

15 Alimentação Conforme as Estações do Ano

Uma das propostas da dietoterapia chinesa é acompanhar o ritmo das estações do ano para estimular o relacionamento harmônico do ser humano com a natureza e, com isso, facilitar o desempenho do *qi* dentro do corpo. Assim, segundo a medicina tradicional chinesa, os alimentos podem ser recomendados de acordo com as estações do ano, uma ação sustentável para o planeta.

Segundo a teoria dos cinco movimentos (*wu xing*), cada estação do ano está relacionada com um movimento. A primavera está ligada ao movimento Madeira e ao sabor ácido; o verão está relacionado com o movimento Fogo e o sabor amargo; o outono relaciona-se com o movimento Metal e o sabor picante; e o inverno, com o movimento Água e o sabor salgado. O período entre uma estação e outra está ligado ao movimento Terra e ao sabor doce. O Quadro 15.1 concede algumas recomendações alimentares segundo as estações do ano.

Quadro 15.1 Recomendações alimentares segundo as estações do ano.

Estação	Aumentar	Diminuir
Primavera	Alimentos crus e de sabor doce	Sabor ácido
Verão	Alimentos refrescantes e de sabor picante	Sabor salgado
Outono	Alimentos úmidos e de sabor ácido	Sabor amargo
Inverno	Alimentos mornos e de sabor amargo	Sabor doce

É importante ressaltar que, pela regra dos cinco movimentos (*wu xing*), o sabor picante poderia ser consumido em larga escala no verão. Esta informação é verdadeira, mas sua aplicação exige cautela. Alimentos com sabor picante, como pimenta-do-reino, podem induzir a transpiração e favorecer o organismo no caso de altas temperaturas, como em cidades litorâneas. No Nordeste, é muito comum ver pessoas comendo pimenta debaixo de muito sol. Minha resposta para esta questão é que nem tudo o que se vê é o que faz bem; da mesma maneira, aquilo de que eu preciso pode ser diferente do que outra pessoa pode necessitar. Em razão disso, alguns passarão mal comendo pimenta na praia se já tiverem sinais de calor patogênico ou se o organismo for hiperativo; porém, aqueles que tiverem o corpo internamente frio e úmido poderão sentir-se com mais vigor e poderão escolher a comida baiana, por exemplo. Por isso, cada caso é estudado de modo único, e as aplicações podem variar eventualmente.

No entanto, a sugestão de um alimento picante pode ocorrer por vários motivos, conforme as condições de saúde. Um indivíduo que sofre de hipertensão arterial não deve ser estimulado a ingerir alimentos picantes com frequência, pois este sabor estimulará a circulação sanguínea em qualquer ocasião.

É importante observar as condições climáticas diárias e se alimentar de acordo com a necessidade. Em dias frios, independentemente de ser inverno ou não, alimentos frios como pepino e melancia devem ser suspensos das refeições, porque resfriam o organismo em um dia que se pretende sentir-se mais quente. Em dias de muito calor, como no verão na maior parte do Brasil, deve-se restringir o consumo de doces industrializados, como o chocolate, que, associados ao clima quente e úmido, tendem a se acumular como resíduos e a se transformar em umidade patogênica (*shi*), o que compromete o metabolismo e pode contribuir significativamente para o ganho de peso. Isso é tão significativo quanto a natureza do próprio alimento.

O que comer na primavera

O sabor doce, comum nas frutas e nos vegetais, deve ser intensificado na primavera, para induzir a formação de *qi* e de sangue (*xue*) e facilitar as funções do fígado (*gan*) para a nutrição dos olhos, dos tendões e das articulações.

Alimentos para a primavera:

- Grãos integrais e leguminosas: arroz integral, amaranto, aveia, frango e feijões de soja e azuqui. Todas as frutas, vegetais crus e algas marinhas
- Folhas frescas ou levemente cozidas: couve, repolho, espinafre e brócolis
- Raízes e tubérculos: cenoura, beterraba, mandioca, inhame, batata-doce, ginseng e gengibre.

O que comer no verão

No verão, devido ao calor, os alimentos refrescantes e levemente frios são indicados para resfriar o organismo, diminuir o calor, harmonizar a circulação e favorecer a diurese. Alimentos picantes e refrescantes, como hortelã, pimenta-do-reino e gengibre, podem ser consumidos para induzir a transpiração e melhorar a sensação incômoda de calor do verão.

Alimentos para o verão: aipo, alcachofra, alface, algas, aspargos, acelga, beterraba, chicória, espinafre, lichia, maçã, morango, melancia, nabo, pera, pepino, alface, tomate, rúcula, agrião, limão, chá-verde, palmito, ostras, amêndoas, cereja e camomila.

O que comer no outono

No outono, a temperatura tende a ser mais fria, e o clima, seco. Portanto, existem duas opções:

se o indivíduo tiver um corpo magro e sofrer de distúrbios respiratórios, deverá aumentar o consumo de alimentos úmidos e mornos, que beneficiam os pulmões (*fei*). Eles umidificam e podem ser usados em qualquer doença respiratória ou na constipação intestinal. No entanto, se o corpo for mais cheinho, tendendo a reter líquidos, a pessoa não deverá abusar de alimentos úmidos como pera, melancia e melão, principalmente em estações mais frias. Isso porque alimentos úmidos e frios tendem a descer, o que pode acarretar edemas, inclusive nas pernas. Assim, o ideal será preparar-se para o inverno com a ingestão de alimentos ácidos, que favorecem as contrações e os intestinos, além de temperarem as refeições diárias com alimentos picantes como cardamomo, alho, cebola, alho-poró e todas as pimentas.

Alimentos para o outono: abóbora, ameixa, arroz integral, cenoura, agrião, damasco, hortelã, guaco, mel, feijão-azuki, tangerina, cevada perolada, pêssago, mandioquinha, alho, alho-poró, castanhas, nozes, amendoim, cebolinha, peixes, algas e frutos do mar.

O que comer no inverno

Com a chegada do inverno, os alimentos de natureza morna são bem-vindos. O sabor picante ajuda a preservar o movimento Água e impulsiona a circulação e o sistema de defesa, protegendo o corpo do frio.

As bebidas frias e os alimentos crus também devem ser evitados durante o inverno, para que não haja gasto excessivo de energia, uma vez que o corpo precisa conservar calor para manter as funções do organismo e se proteger dos agentes patogênicos. No frio, o consumo de alimentos altamente nutritivos (de natureza *yin*) também é benéfico para a conservação de energia; portanto, se for do gosto do indivíduo, ele pode consumir frango ou peixe diariamente no inverno. Os chás também são recomendados, principalmente para aquecer.

Alimentos para o inverno: pimentas, peixes, frango, azeitonas, berinjela, canela, cardamomo, camarão, nirá, salmão, sardinha, gergelim, gengibre, broto de feijão, broto de alfafa, nozes, castanhas, amendoim, cereja, uva-passa, cenoura, abóbora, lentilha, grão-de-bico, grãos de soja, vagem, repolho, quiabo, bacalhau e ovos.

É igualmente importante aproveitar a época de colheita de acordo com os meses do ano, em sintonia com a natureza, conforme a região de moradia.

No Quadro 15.2, há uma lista de vegetais e suas respectivas épocas de colheita. A germinação e a frutificação desses alimentos podem sofrer alterações em função do diferente clima de cada região do Brasil.

Quadro 15.2 Vegetais e suas épocas de colheita.	
Mês	Alimento

Janeiro	Abacate, abóbora, ameixa, banana, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chicória, couve, espinafre, figo, jiló, laranja, milho-verde, pera, pêssego, pepino, pimentão, limão, maçã, manga, maracujá, mandioca, melancia, melão, quiabo, rúcula, salsa, vagem, uva preta e uva Itália
Fevereiro	Abacate, abóbora, banana, batata, beterraba, cenoura, couve, figo, fruta-do-conde, jaca, laranja, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, pera, uva, jiló, milho-verde, quiabo e rúcula
Março	Abacate, abóbora-moranga, banana, beterraba, caqui, cenoura, couve-flor, fruta-do-conde, jaca, goiaba, laranja, limão, maçã, melão, melancia, maracujá, pera, uva, berinjela, chuchu, jiló, milho-verde, pepino, quiabo e vagem
Abril	Abacate, abóbora, abobrinha, aipim, abóbora-moranga, banana, berinjela, batata, beterraba, brócolis, caqui, cebolinha, cenoura, couve, couve-flor, chuchu, fruta-do-conde, jaca, goiaba, laranja, limão, maçã, melão, melancia, maracujá, pera, pinhão, uva, jiló, milho-verde, pepino, quiabo, vagem, pepino, rabanete e vagem
Maiο	Abacate, abacaxi, abóbora-moranga, acelga, banana, batata, berinjela, beterraba, brócolis, caqui, cenoura, couve, chuchu, ervilha, espinafre, fruta-do-conde, gengibre, jaca, jiló, laranja, limão, mamão, maracujá, mandioca, morango, pimentão, pinhão, rabanete, repolho, tangerina, tomate e vagem
Junho	Abacaxi, abacate, abóbora, acelga, agrião, alface, banana, batata, beterraba, brócolis, caqui, cenoura, couve, couve-flor, ervilha, espinafre, gengibre, goiaba, jaca, jiló, laranja, limão, mamão, maracujá, morango, mandioca, nabo, pinhão, repolho, tomate, tangerina e vagem
Julho	Abacaxi, abacate, abóbora, acelga, agrião, aipim, alface, banana, batata, beterraba, brócolis, cará, cenoura, couve, couve-flor, erva-doce, ervilha, gengibre, inhame, laranja, limão, mamão, maracujá, morango, nabo, pimentão, rabanete, tangerina e tomate
Agosto	Abacaxi, abóbora, acelga, agrião, aipim, alface, banana, beterraba, brócolis, cará, cenoura, couve, couve-flor, chicória, chuchu, erva-doce, ervilha, espinafre, gengibre, inhame, jiló, laranja, limão, mamão, morango, nabo, rabanete, salsa, tangerina e tomate
Setembro	Abóbora, abobrinha, alface, acelga, agrião, banana, beterraba, brócolis, cenoura, couve, chicória, chuchu, couve, couve-flor, ervilha, espinafre, erva-doce, mamão, melancia, morango, nabo, pepino, pitanga, salsa, tangerina e tomate
Outubro	Abóbora, abobrinha, acelga, agrião, ameixa, banana, batata, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, ervilha, espinafre, erva-doce, jabuticaba, pêssego, pimentão, pitanga, mamão, quiabo, repolho, salsa, tangerina e tomate
Novembro	Abacaxi, abóbora, abobrinha, ameixa, banana, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, couve, espinafre, goiaba, jabuticaba, laranja, mamão, melancia, melão, milho-verde, pêssego, pepino, pimentão, pitanga, quiabo, salsa, tomate, uva e vagem
Dezembro	Abacaxi, abóbora, banana, berinjela, beterraba, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, figo, laranja, mamão, manga, melancia, melão, milho-verde, pera, pêssego, pepino, pimentão, quiabo, salsa, uva Itália e vagem

16 Metabolismo e Fisiologia Energética da Digestão

Antes de tudo, é importante ressaltar que o metabolismo é o resultado de todas as reações químicas do corpo e, na visão oriental, tudo o que acontece no corpo está inicialmente relacionado com os cinco órgãos vitais: fígado (*gan*), coração (*xin*), baço (*pi*), pulmões (*fei*) e rins (*shen*).

Os órgãos têm estrutura anatômica e, por isso, característica *yin*. As funções que são tanto fisiológicas como energéticas têm natureza *yang*. As vísceras têm a função de armazenar e excretar substâncias; são elas: vesícula biliar (*dan*), estômago (*wei*), intestino delgado (*xiao chang*), intestino grosso (*da chang*) e bexiga (*pang guang*). Portanto, todo o metabolismo exige a perfeita atuação tanto das vísceras quanto dos órgãos, e qualquer deficiência em suas funções pode atrapalhar o processo.

Para manter as funções, o organismo depende dos alimentos e do equilíbrio adequado entre as atividades e o repouso. Além disso, emoções destrutivas também prejudicam o funcionamento do corpo. Quando o processo digestivo se inicia, o estômago (*wei*) matura os alimentos, e quem dirige esse trabalho é o baço (*pi*). Segundo Peter Mole (2006):

A compreensão chinesa das funções do baço difere muito do ponto de vista ocidental. As funções do baço (*pi*), de acordo com a medicina chinesa, são mais amplas e fundamentais para o funcionamento saudável do corpo, da mente e do espírito, essas funções incluem algumas funções do pâncreas.

Portanto, em medicina chinesa, o baço (*pi*) é o grande responsável pela transformação e pelo transporte dos alimentos, por isso ele é o “pai do metabolismo”. A transformação mencionada é considerada a conversão dos alimentos em *qi* (energia).

Segundo Maciocia (1996), simultaneamente, “o *qi* do fígado (*gan*) também auxilia o *qi* do baço (*pi*) a ascender e o *qi* do estômago (*wei*) a descender”. Assim, o alimento é enviado ao intestino delgado (*xiao chang*), que novamente separa os nutrientes em puros e impuros. A parte pura sobe para o tórax, no aquecedor superior, e se converte em sangue (*xue*) no coração (*xin*); a parte impura desce até o intestino grosso (*da chang*) para ser eliminada como fezes. Os rins (*shen*), então, filtram a ureia encontrada no sangue e a enviam para a bexiga (*pang guang*) a fim de ser excretada como urina.

Ainda durante o processo digestivo, enquanto a parte impura desce para os intestinos, a parte pura sobe para o tórax, integra-se à energia oriunda da respiração (*gu qi*) e conduzida pelos pulmões (*fei*), e finalmente é sintetizada em sangue (*xue*) no coração (*xin*). Para constituir a base do sangue (*xue*), o coração (*xin*) recebe parte da essência (*jing*), que é enviada pelos rins (*shen*). Assim, “a parte refinada se torna *qi* nutritivo (*yin qi*), e a parte grosseira se torna *qi* defensivo (*wei qi*). O *qi* nutritivo flui nos vasos sanguíneos e canais, e o *qi* defensivo flui fora dos canais” (Maciocia, 1996).

A respeito do intestino grosso (*da chang*), é importante ressaltar que suas funções também estão estreitamente relacionadas com o baço (*pi*). Segundo Maciocia (1996):

A teoria médica chinesa é, em geral, extremamente breve em relação às funções do intestino grosso. Isto não ocorre porque suas funções não sejam importantes, mas pelo fato de que muitas das funções a ele atribuídas na medicina ocidental são atribuídas ao baço sob a perspectiva chinesa. O baço controla a transformação e o transporte dos alimentos e dos fluidos corpóreos por todo o aparelho digestivo, incluindo os intestinos grosso e delgado. Por esta razão, na patologia, sintomas e sinais tais como diarreia, distensão e dor abdominal são, frequentemente, atribuídos ao desequilíbrio do baço.

Na Figura 16.1, há um esquema do modo como ocorre a transformação dos alimentos em energia e sangue, conforme a visão da medicina tradicional chinesa, e como os cinco sabores podem influenciar em todo o processo digestivo.

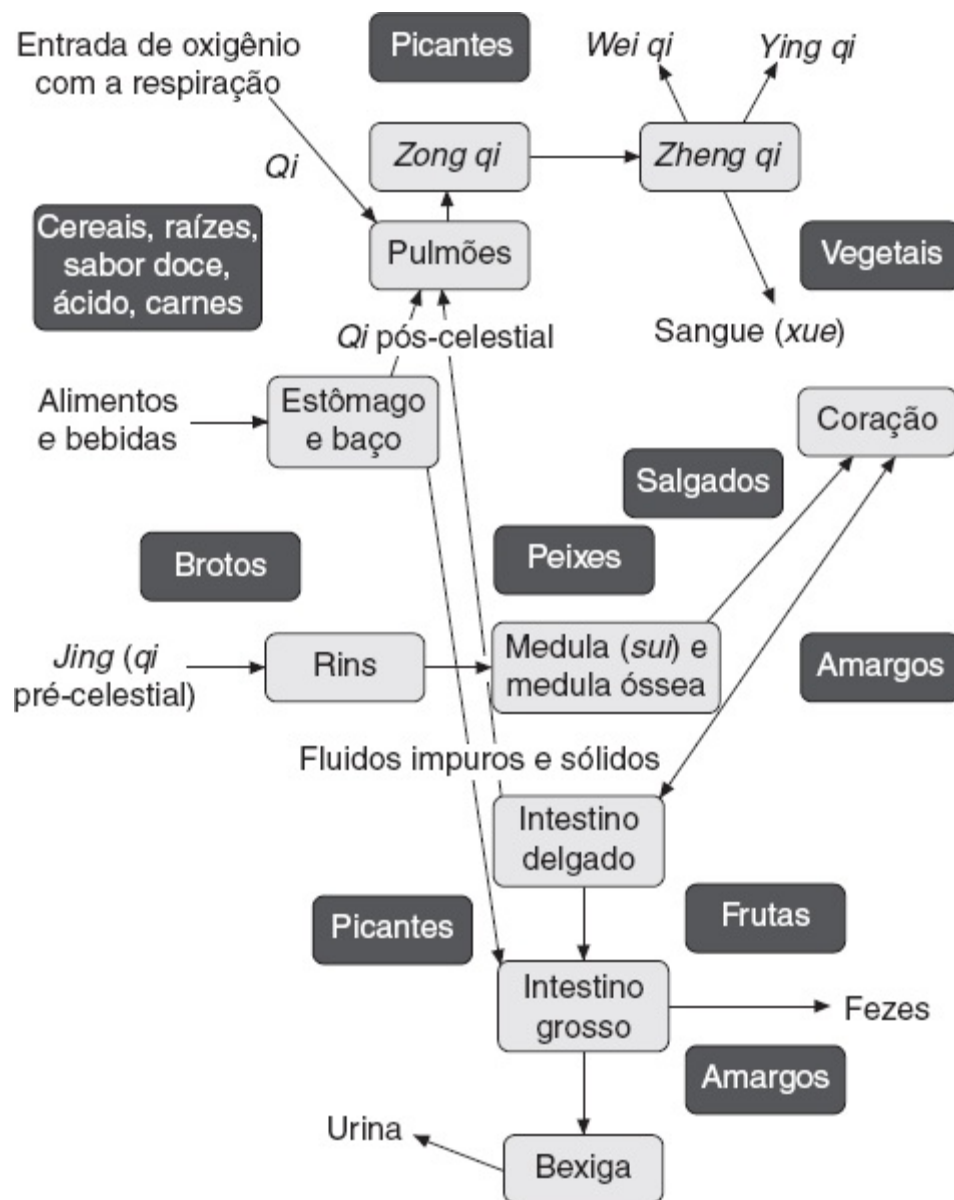


Figura 16.1 Esquema da transformação dos alimentos em energia e sangue conforme a medicina tradicional chinesa.

Fatores patogênicos oriundos da alimentação

Quando os alimentos não são devidamente transformados em energia e nem eliminados pelo organismo, acumulam-se como resíduo. Essas substâncias residuais podem contribuir para a formação de fatores patogênicos como *calor (re)* e *umidade (shi)*. Esta, quando agravada, pode provocar *mucosidade (tan yin)* e *frio (han)*. Esses fatores ainda podem estar associados, como no caso de *calor-umidade*. Portanto, o nível de resíduo existente no indivíduo indica o grau de dificuldade em um tratamento.

A umidade patogênica (*shi*) é muito prejudicial ao organismo por diversos motivos, e um deles é dificultar a circulação de sangue (*xue*) e energia (*qi*) ao longo do corpo e dos canais de energia (*jing luo*). Ela pode se instalar como massas, gorduras, nódulos e cistos; pode dar origem a fleuma, secreção, edemas, entre outras manifestações. Também pode ir para o cérebro, perturbar as funções cognitivas e embotar a mente (*shen*). Parrott (2007) defende que estudos epidemiológicos humanos fornecem evidências convincentes de que os padrões alimentares

praticados durante a idade adulta são importantes contribuintes para o declínio cognitivo relacionado com a idade e o risco de demência. As dietas ricas em gordura, especialmente gorduras trans e saturadas, podem afetar negativamente a cognição, enquanto as ricas em frutas, legumes, cereais e peixe estão associadas a uma melhor função cognitiva. As gorduras saturadas, encontradas nas carnes e nos laticínios, portanto, também são consideradas prejudiciais para o cérebro.

A umidade patogênica (*shi*) ainda contribui para o ganho de peso e pode atrapalhar a absorção de nutrientes. Ela se instala no organismo por meio de muco e toxinas oriundos da alimentação gordurosa. Um exemplo de umidade patogênica (*shi*) é o colesterol ruim (LDL).

Outros fatores patogênicos também comprometem a digestão, como o frio (*han*) proveniente de alimentos excessivamente gelados, como o presunto, e o fogo (*huo*) oriundo de alimentos extremamente quentes, como a calabresa.

Itens frios e úmidos, como sorvetes, também estimulam a formação de umidade patogênica e estão relacionados com doenças que “descem”, como os prolapsos. Alimentos quentes, como bebidas alcoólicas, secam os líquidos orgânicos e relacionam-se com doenças que “sobem”, como as cefaleias e a vertigem.

Em chinês, o trato digestivo é chamado de *xiao hua dao* e significa “caminho para dispersão e transformação”, porque, de fato, é isso o que acontece. Se ingerirmos algo de difícil digestão, o baço (*pi*) arcará com as consequências e terá de gastar muita energia na digestão. Outro fator determinante que lesa as funções do baço (*pi*) é o excesso de doces e açúcares, que faz com que o pâncreas e o fígado (*gan*) trabalhem muito mais do que deveriam.

Em medicina chinesa, as funções do baço (*pi*) estão profundamente relacionadas com as do pâncreas na visão ocidental. Embora esses órgãos sejam distintos, os orientais acreditam que a transformação dos alimentos em energia e o metabolismo como um todo está sob a responsabilidade energética do baço (*pi*) e que ele não deve ser entendido apenas como um pequeno órgão. Maciocia (1996) relata que a descrição do baço (*pi*) pelos antigos orientais “se assemelha ao formato do pâncreas”. Hoje, sabe-se que o pâncreas produz enzimas que estimulam as transformações químicas do corpo.

O sabor doce favorece as funções do baço (*pi*), mas o corpo precisa do doce saudável, aquele que vem dos vegetais como frutas e verduras, e em doses fracionadas – por isso deve-se comer em vários momentos do dia.

Nos âmbitos emocional e intelectual, a obsessão, a preocupação e os estudos também consomem as funções do baço (*pi*), pois o próprio cérebro absorve energia para manter as atividades neurológicas. Não é por acaso que pensar demais cansa e é mais difícil raciocinar durante a digestão.

As pessoas também sentem mais desejo de doce quando estão muito preocupadas e ansiosas. É possível que o alimento de natureza doce, como o mel, seja consumido para melhorar a

preocupação; no entanto, quando esta é constante, o consumo frequente de doce (principalmente industrializado) pode ser prejudicial. Os ansiosos podem se beneficiar de alimentos de natureza amarga, como jiló, chicória, maçã e palmito, e também com alimentos de sabor doce que fortalecem o baço (*pi*), como abóbora, mandioca, batata-doce e inhame.

Nesse sentido, é importante mencionar que o espírito da pessoa preocupada também precisa ser nutrido, já que ela vai precisar de muito mais do que comida. Na verdade, será preciso cuidado, atenção e racionalidade para lidar com o momento e não perder tempo em demasia com projeções futuras. Muito das preocupações do ser humano são hipotéticas e podem nunca se transformar em realidade. Portanto, se você está muito preocupado e não consegue encontrar saída para alguma situação, tente fazer algo completamente diferente da sua rotina, como passear no parque, meditar e elevar a consciência. A mente precisa estar em um momento tranquilo para que haja novas ideias a partir da própria intuição. Com a mente mais clara, a intuição chegará, e com o intelecto tranquilo, será possível transpor para a realidade aquilo que até o momento parecia inviável. É importante, contudo, não postergar os planos, o que também pode causar ansiedade e preocupação.

Quando o baço (*pi*) não atua de modo adequado, o indivíduo dá sinais de indigestão, empachamento, indisposição, dificuldade para pensar com clareza, membros frios, falta de movimentos peristálticos, secreção (tanto leucorreia como coriza), sangramentos, diarreia e todo tipo de acúmulo de substâncias e de pensamentos. Esses são sinais de que não está havendo a devida transformação.

A perda de peso envolve muitos fatores que diferem entre si conforme a característica da pessoa, que também pode ser de natureza *yin* ou *yang*, assim como os alimentos. O primeiro fator que dificulta a perda de peso é a deficiência nas funções do baço, o que compromete todo o processo digestivo, desde a transformação à movimentação e excreção dos resíduos. Muitos ganham peso, não somente devido à comida em excesso, mas também pela lentidão de seus processos orgânicos. Desse modo, falta-lhes o calor para ativar o movimento interno e impulsionar as funções metabólicas.

Obeso *yin*

As pessoas obesas, de natureza *yin*, têm o corpo internamente muito úmido, frio e lento. Elas se cansam facilmente, têm as extremidades e os membros frios, sua urina é abundante e sua musculatura é flácida. Além disso, frequentemente retêm líquidos. A boca fica constantemente úmida; logo, não costumam sentir muita sede. Para esses indivíduos, é fundamental levar calor para o corpo, ou seja, consumir alimentos funcionais, de natureza *yang*. O obeso *yin* precisa de uma alimentação com ervas aromáticas e de fácil digestão; por isso, as massas não são indicadas, mesmo as integrais. Ele deve dar preferência a alimentos que secam umidade e aquecem o organismo, evitando os frios e úmidos. Sua alimentação deve conter preferencialmente itens de

sabor amargo, doce e picante. É fundamental também não abusar do sal nem do açúcar, e tomar chá como os de hibisco ou chá-verde, que reduzem o inchaço. Eles também devem comer a maior parte dos alimentos levemente cozidos e praticar exercícios físicos diariamente.

Obeso *yang*

As pessoas de sobrepeso e natureza *yang* sofrem com calor umidade. Elas podem ter metabolismo rápido, mas apresentam muitos sinais de calor, como processos inflamatórios, estresse, agitação, erupções cutâneas, febre, boca seca, urina amarelada e constipação. Trata-se de pessoas dinâmicas, de constituição forte e rosto avermelhado, e que transpiram bastante. Elas também podem apresentar deficiências do baço (*pi*) associadas a desequilíbrios em outros órgãos como o fígado (*gan*) e os rins (*shen*), o que resulta em alterações hormonais. O obeso *yang* precisa de alimentos de natureza refrescante e, de preferência, crua até que os resíduos sejam eliminados (a melhora aparecerá quando os sinais de calor cessarem). Alimentos crus e leguminosas devem fazer parte da dieta diária. Pessoas com esses sintomas também podem se beneficiar do consumo frequente de ômega 3 (encontrado no amaranto, na quinoa e na linhaça), que favorecem a eliminação de gorduras acumuladas nas artérias, e cápsulas de spirulina (alga que desintoxica o fígado, favorece o funcionamento dos rins, elimina a constipação e o calor residual). É fundamental não consumir alimentos muito temperados, condimentos, álcool, frituras e gorduras.

Para perder peso

Se você quer perder peso, diminua a quantidade de comida, elimine os alimentos frios, enlatados e processados, pratique exercícios físicos regularmente e acrescente em sua dieta raízes, sementes e grãos integrais. Coma nos horários adequados e habitue-se a beber uma xícara de chá morno depois das refeições, para facilitar a digestão. Invista no sabor amargo para acalmar a mente e eliminar o desejo por doces e guloseimas. Sessões de acupuntura podem ajudar a melhorar as funções orgânicas e facilitar a perda de peso, direcionada ainda pela acupuntura estética.

Para eliminar a umidade patogênica (*shi*), que é entendida como secreções, massas corporais, sensação de peso e retenção hídrica, invista em raízes e tubérculos cozidos, como inhame, cará, beterraba e gengibre.

Outras recomendações também são importantes:

- Reserve alguns dias para desintoxicação, com sucos e sopas, e remova todos os sinais de intoxicação. Somente depois dê início à dieta
- Estabeleça uma dieta adequada que facilite a transformação dos alimentos. Em medicina chinesa os alimentos são classificados também conforme a sua ação, podendo tonificar determinados órgãos, dispersar umidade, facilitar a formação do sangue, promover calor, impulsionar as funções e melhorar a circulação. Observe o que você realmente precisa
- Estimule o metabolismo ingerindo alimentos de natureza morna e líquidos quentes, sejam chás ou sopas. À medida que o corpo se torna mais funcional, a digestão melhora, o baço (*pi*) ganha forças e a perda de peso é facilitada
- Mantenha a rotina e alimente-se nos horários adequados para fortalecer o organismo
- Mastigue bem os alimentos, corte-os em pedaços pequenos e consuma-os cozidos
- Estimule o corpo com atividade física, a fim de promover o *yang* necessário para que o metabolismo acelere e o corpo se torne mais funcional
- Evite se alimentar em momentos de grandes emoções, como a raiva. As emoções alteram a direção do *qi* e, conseqüentemente, a digestão
- Cuide das suas emoções e do seu espírito para se sentir bem com o seu corpo e com a pessoa você é.

Além dessas dicas, a dietoterapia chinesa não sugere em nenhum momento que o indivíduo consuma alimentos excessivamente frios, como sorvetes ou gelatinas, mesmo que sejam *light* ou *diet*. Isso porque o dano não está na composição química desses alimentos, mas em sua natureza fria, que, a médio e longo prazos, enfraquecem o baço (*pi*), um órgão que preza pelo calor e detesta a umidade. Alimentos como esses resfriam o corpo demasiadamente e, se não forem eliminados, podem contribuir para a formação de umidade patogênica (*shi*). Esses alimentos são reservados para ocasiões especiais, como grandes festas e comemorações, fora da rotina do indivíduo.

Os vegetais devem ser levemente cozidos, e as frutas, ingeridas em temperatura ambiente, justamente para não dificultar a digestão e preservar a energia dos órgãos internos. Segundo Flaws (1998), “ao comer algo cozido ou previamente aquecido, o baço (*pi*) gastará menos energia no processo digestivo”, pois entende-se que o corpo precisa de calor para que haja a devida transformação dos alimentos.

Em relação aos sucos, é interessante não consumi-los gelados e dar preferência aos naturais e orgânicos, feitos no momento de ingeri-los. Caso estejam congelados, como as polpas encontradas no supermercado, é importante descongelar antecipadamente, para não ingerir o suco demasiadamente frio. O mesmo vale para as frutas plenamente frias: é importante retirá-las do refrigerador algum tempo antes de consumi-las.

Na visão oriental, deve-se também evitar o frequente consumo de carne vermelha, leite e derivados. Estes são alimentos que demandam muito do sistema digestivo e contribuem para a formação de umidade patogênica (*shi*) e acúmulo de toxinas.

São os alimentos que ajudam na formação de *qi* (energia) e de sangue (*xue*). O *qi*, portanto, serve para impulsionar as funções tanto do corpo como da mente (*shen*), pois o *shen* também é sustentado pelo corpo. O sangue (*xue*) e os líquidos corporais (*jin ye*) nutrem as estruturas, os músculos, os tendões, as articulações, o cérebro e os intestinos.

Por isso, muitas vezes é mais fácil entender o processo digestivo conforme a visão oriental para depois entender o papel do sabor e a direção de energia de um alimento. A nutrição e a transformação dos alimentos estão diretamente relacionadas com o movimento Terra, que representa tudo aquilo que está em fase de transformação para a fase de estabilidade.

Depois de entender *como* ocorre o processo digestivo, é importante saber *quando* comer antes de escolher *o que* comer. O próximo capítulo tratará deste assunto.

17 Horários Adequados para a Alimentação

Embora este livro trate da dietética oriental, é possível encontrar semelhanças com a dietética ocidental, conforme a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, proposto pelo Ministério da Saúde em 2006:

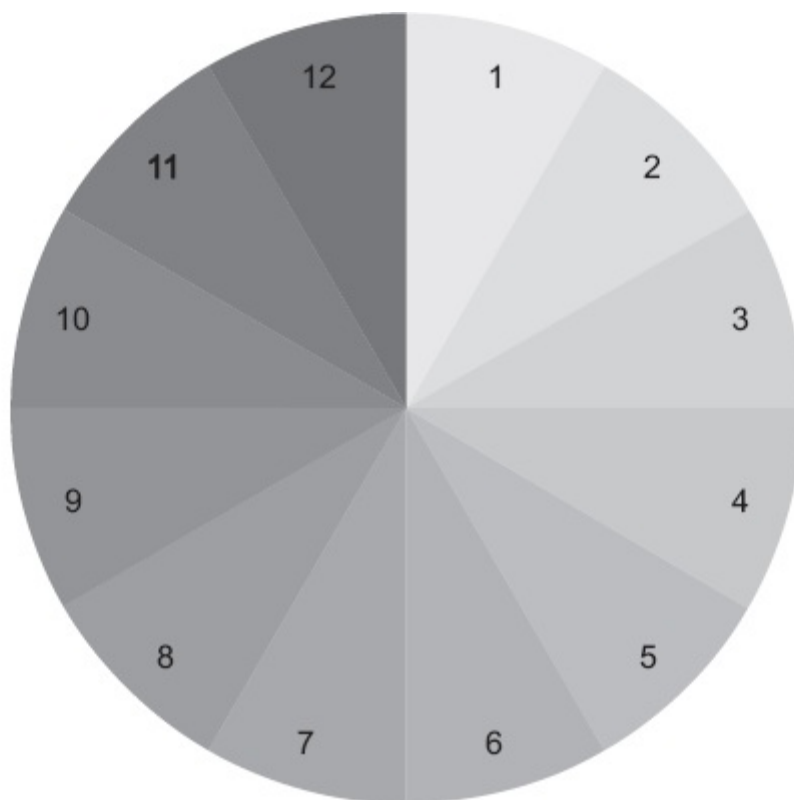
- Refeições são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequados às fases da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos de origem vegetal e animal
- Para garantir a saúde, faça pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches
- A alimentação saudável tem início com a prática do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e o complementar até pelo menos os 2 anos, prolongando-se pela vida somado à adoção de bons hábitos alimentares.

Dentro de uma proposta alimentícia é importante saber quais os horários adequados para comer tendo em vista a fisiologia corporal. Em medicina chinesa, os horários para alimentação são pontuados conforme a circulação energética do *qi*, que enaltece as funções dos órgãos internos (*zang*).

Segundo a medicina tradicional chinesa, o corpo humano precisa de cinco refeições ao longo do dia; afinal, o tempo todo o corpo consome energia – ao pensar, falar, caminhar e trabalhar. A energia vem dos alimentos; por isso, é necessário alimentar-se várias vezes ao dia, em quantidades pequenas.

Algumas pessoas estão acostumadas a pular refeições e relatam que se sentem bem. Entretanto, a energia adquirida dos alimentos é aquela que o corpo utilizará para manter as funções do organismo. Quando o indivíduo não se alimenta de maneira correta ou em quantidade necessária, perde saúde nitidamente, gastando também sua energia pré-natal (*jing*), o que pode comprometer sua longevidade. Alguns sentirão os efeitos disso rapidamente; porém, outros poderão passar anos sem sentir nenhuma fraqueza. Mesmo assim, em algum momento o corpo mostrará os danos a partir de sinais e sintomas de deficiência. O que comumente acontece é que os sinais de deficiência existem, mas muitos ignoram e só atentam para a saúde quando a doença se instala.

Portanto, as refeições devem ser feitas conforme as necessidades dos órgãos internos (*zang*), a partir da circulação energética do *qi*, como pode ser observado na Figura 17.1.



Órgão (*zang fu*) – Horário

1 – Coração (<i>xin</i>) 11 h às 13 h	5 – Pericárdio (<i>xin bao</i>) 19 h às 21 h	9 – Pulmão (<i>fei</i>) 3 h às 5 h
2 – Intestino delgado (<i>xiao chang</i>) 13 h às 15 h	6 – Triplo aquecedor (<i>san jiao</i>) 21 h às 23 h	10 – Intestino grosso (<i>da chang</i>) 5 h às 7 h
3 – Bexiga (<i>pang guang</i>) 15 h às 17 h	7 – Vesícula biliar (<i>dan</i>) 23 h à 1 h	11 – Estômago (<i>wei</i>) 7 h às 9 h
4 – Rins (<i>shen</i>) 17 h às 19 h	8 – Fígado (<i>gan</i>) 1 h às 3 h	12 – Baço (<i>pi</i>) 9 h às 11 h

Figura 17.1 Horário dos órgãos internos em medicina tradicional chinesa.

Segundo Mole (2007), “cada um dos órgãos, segundo a medicina chinesa, tem um período do dia em que sua capacidade funcional e energética é máxima”; por isso, a alimentação deve acompanhar este ciclo quando o órgão está em plena atividade.

Cada horário está relacionado com um dos cinco movimentos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água) e um par de *zang fu*, ou seja, um órgão e uma víscera, correspondentes a esses movimentos.

Uma vez que a alimentação deve ser feita 5 vezes/dia, as refeições devem ser divididas entre café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Café da manhã (7 h às 9 h)

O horário mais oportuno para o café da manhã é o do estômago (*wei*), entre 7 h e 9 h. Neste momento, o órgão está em plena atividade e ávido por energia, já que não se come durante a madrugada.

Muitas vezes acorda-se com fome neste horário, por isso é muito importante não deixar de tomar café da manhã, justamente para fortalecer o metabolismo e se manter nutrido. Este é o horário mais importante para a nutrição. Muitas pessoas deixam de tomar café da manhã alegando que não sentem fome ou não gostam de comer neste horário, ou ainda que sentem enjoo ao acordar. Isso é nitidamente um sinal de desarmonia nas funções do estômago (*wei*), que acometem a digestão e o paladar. Nesse caso, as funções de estômago (*wei*) e do baço (*pi*) precisam ser fortalecidas para provocar a fome que é natural desse horário. Logo, o café da manhã deve ser bem nutritivo para o melhor aproveitamento e o ganho adequado de energia.

Em geral, devem ser incluídos no café da manhã: alimentos integrais, sucos, chás, café, cereais integrais, sementes, frutas, mel e/ou ovos. Aqueles que precisam perder peso ou apresentam característica *yin* devem consumir produtos sem glúten e sem lactose, uma vez que são alimentos mais fáceis de ser digeridos, especialmente nesse horário. Os detalhes da natureza dos alimentos serão explicados nos próximos capítulos.

Lanche da manhã (9 h às 11 h)

Este horário pertence ao baço (*pi*), que, como dito anteriormente, é o grande “pai” do metabolismo. Nesse horário convém comer algo de natureza doce, como sucos, frutas ou cereais, para estimular as funções do órgão.

É importante ressaltar que estar alimentado entre 9 h e 11 h pode auxiliar no ganho de concentração. Isso porque a energia pura proveniente da transformação dos alimentos é enviada ao cérebro pela função ascendente do baço (*pi*), o que contribui para a capacidade de raciocínio e o pensamento analítico. Por isso, um indivíduo que apresente muita mucosidade (*tan*) pode também ter dificuldade de raciocinar com clareza, pois tanto o muco como a gordura impedem o fluxo natural do *qi*; daí a necessidade de uma alimentação mais saudável e livre de gorduras.

Reserve este horário da manhã para fazer atividades que demandam muita disposição e concentração, como uma reunião de negócios ou estudos. Aliás, o melhor horário para estudar e acumular informações é o período da manhã, porque, embora muitas pessoas relatem sentir-se mais dispostas para estudar durante a noite, não se deve sobrecarregar a mente e o cérebro de madrugada, para não comprometer o sono e as funções fisiológicas do organismo.

Almoço (13 h às 15 h)

Como visto anteriormente, o horário do baço é o melhor para nutrir o organismo. Teoricamente, este seria o melhor horário para uma grande refeição como o almoço, uma vez que o baço (*pi*) é o principal órgão da digestão e o grande responsável pela produção de *qi*. Muitos trabalhadores de fazendas costumam almoçar neste horário e, como se sabe, eles precisam de energia e força suficiente para realizar seus afazeres.

Entre 11 h e 13 h inicia-se o horário do coração (*xin*), que pertence ao movimento Fogo.

Conforme a teoria dos cinco movimentos (*wu xing*), o Fogo representa o ápice da energia. Na natureza, o ápice da luminosidade é, de fato, ao meio-dia, horário em que o sol está mais forte. Simultaneamente, o organismo está em grande atividade e, para não sobrecarregar as funções do coração (*xin*), não é recomendado que o almoço seja realizado neste horário.

Entre 13 h e 15 h ainda prevalece o movimento Fogo, com o ápice da energia do intestino delgado (*xiao chang*). Nesse sentido, é preferível que o almoço seja realizado após as 13 h. Embora esse momento ainda seja intenso para o organismo, será importante almoçar para reabastecer, escolhendo alimentos que possam nutrir o corpo como um todo, para não perder energia e para que o jantar seja realizado por volta das 19h30. Caso contrário, o jantar será muito tarde, o que é ainda pior.

Portanto, deve-se almoçar depois das 13 h, dando uma pausa de 30 min para facilitar a digestão. É importante lembrar que o movimento Fogo atua na transformação da energia (*qi*) em sangue (*xue*) realizada pelo coração (*xin*). Como o sangue (*xue*) é a substância fundamental para a nutrição do corpo, deve-se comer alimentos de todos os grupos para que todo o corpo seja beneficiado, de preferência contendo os cinco sabores.

Muitas pessoas relatam sentir muito sono após as refeições, especialmente depois do almoço. Isso está relacionado com dois motivos: a digestão promove grande gasto de energia, o que ocasiona cansaço do corpo após o almoço, que pode piorar se a refeição for “pesada” e demandar ainda mais do aparelho digestivo.

O chá de erva-doce (*Foeniculum vulgare*) após as refeições é muito indicado, pois, além de beneficiar a digestão, devido à sua natureza doce, sacia a vontade de comer sobremesa e facilita o fluxo do *qi*.

Outro motivo de sono pós-prandial está relacionado com a deficiência das funções do baço (*pi*) ou do coração (*xin*) na transformação dos alimentos. Quando há algum nível de deficiência, as funções se tornam mais lentas, causando ainda mais sonolência durante o dia.

Quer uma sobremesa saudável depois das refeições? Descanse por 30 min e depois tome uma xícara de chá. Essa é a sobremesa que mais facilita a digestão.

Lanche da tarde (16 h às 17 h)

Neste horário a bexiga (*pang guang*) tem seu ápice de energia; por isso, é importante fazer uma pausa no trabalho, ir ao banheiro e beber algo, seja água, chá ou suco. Nesse horário convém ingerir mais líquidos para promover a limpeza no organismo e facilitar o trabalho da bexiga (*pang guang*), eliminando as toxinas. A sugestão de quantidade de líquidos, na concepção oriental, é de 6 a 8 copos (200 mL) ao dia, o que se aproxima de um litro e meio de água. No entanto, essa ingestão pode variar conforme as necessidades do indivíduo.

A dificuldade de beber líquidos apresentada por algumas pessoas ou a sede excessiva que alguns sentem podem ser sanadas com a ingestão frequente de alimentos úmidos e refrescantes, como pera e melancia, ou mesmo com o consumo frequente de caldos e sopas. Entretanto, a sede excessiva é um sinal que obviamente deve ser investigado.

Todo líquido deve ser ingerido em temperatura ambiente ou levemente morna, para não acometer as funções orgânicas. Na concepção oriental, a temperatura gelada não faz bem e dificulta as funções do organismo, contribuindo para o acúmulo de frio patogênico. Além disso, existe um calor interno natural para que as funções sejam realizadas; assim, o hábito de alimentar-se constantemente de algo gelado prejudica e resfria em demasia o organismo.

Para restabelecer a energia e fugir do cansaço comum no período da tarde, especialmente em pessoas que apresentam deficiências relativas aos rins (*shen*) e à bexiga (*pang guang*), a sugestão é o consumo de alimentos de natureza salgada, como sementes, castanhas e nozes, além de chás. Obviamente, as sementes podem ser consumidas sem sal, pois já têm o *qi* e a direção de energia que beneficiam os rins (*shen*). O consumo de sementes deve ser diário, mas não deve exceder 40 g. É o famoso “punhadinho”, com as mãos.

Jantar (19 h às 20h30)

A medicina tradicional chinesa considera este horário como sendo o do pericárdio (*xin bao*). O pericárdio é a membrana que envolve o coração e, na medicina chinesa, tem suas funções relacionadas ao movimento Fogo.

O movimento Fogo surge durante o almoço, quando o sol está radiante, nos horários do intestino delgado (*xiao chang*) e do coração (*xin*), justamente para sintetizar a energia (*qi*) dos alimentos em sangue (*xue*). Por isso, a última refeição do dia deve ser feita no “segundo período” do movimento Fogo. O jantar deve conter alimentos nutritivos, porém de fácil digestão, de sabor suave e de natureza *yin*, como sopas e caldos.

A noite marca o período *yin*; por isso, no jantar, dê preferência a alimentos de natureza *yin* oriundos da terra e consuma-os cozidos, como sopas e caldos de vegetais.

Enquanto os alimentos de característica *yang* estimulam as atividades do organismo e da mente, sua demanda maior é durante o dia, ao passo que os alimentos de natureza *yin* são substanciais e nutrem o organismo, tendo sua maior demanda durante a noite.

Não é necessário consumir alimentos que produzam energia durante a noite, devido ao período de sono; logo, estimulantes como o café e o chá-preto são contraindicados para o horário e proibidos para quem sofre de insônia ou ansiedade, por exemplo. No fim do dia, o corpo termina de sintetizar tudo aquilo que o indivíduo comeu para que se torne nutriente e seja devidamente aproveitado pelo organismo. O *yin* suficientemente “produzido” pelo organismo é armazenado

para nutrir todas as estruturas, os ossos, o sangue, a pele, o cabelo, os pelos, o cérebro e os órgãos, conforme relata Bob Flaws (1998): “A essência (dos alimentos) é estocada nos rins, principalmente à noite, quando dormimos, por isso é que o sono e o descanso são importantes”. Por esse motivo o pico da renovação celular é à noite, durante o sono.

Quem sofre de desarmonias relativas à deficiência do *yin*, como artrite, artrose, gastrite, osteoporose, insônia, hipertensão, enxaqueca ou ansiedade, por exemplo, não pode deixar de se alimentar durante a noite e deve aproveitar este momento para nutrir o *yin* e justamente não agravar a sua própria deficiência, seja estrutural ou nutricional. O alimento que se tornou *yin* ajuda a harmonizar tal deficiência, contribuindo para a melhora da doença.

A propósito, o jantar jamais deve ser retirado do cardápio. Muitas pessoas confundem quantidade com qualidade. No jantar, a qualidade deve ser mantida e a quantidade deve ser menor, por isso os alimentos escolhidos devem ser nutritivos.

Depois das 23 h é altamente importante que o indivíduo descanse com 8 h de sono, preferencialmente ininterruptas. Às 23 h prevalece o horário da Madeira, representada no corpo pelo fígado (*gan*) e pela vesícula biliar (*dan*). Esses órgãos realizam importante atividade, que é a liberação de enzimas que auxiliam na digestão e atuam na quebra de gorduras, auxiliando no processo de desintoxicação de tudo o que se come ao longo do dia. Por isso, nesse horário, não se deve comer nem beber, mas, sim, deixar que o fígado (*gan*) atue na desintoxicação do organismo. Isso é ainda mais indicado para pessoas que sofrem de colesterol alto ou que retiraram a vesícula biliar.

É igualmente importante não beber álcool em nenhum horário, mas evitá-lo principalmente no horário do fígado (*gan*), de 1 h a 3 h da manhã, conforme as indicações de Peter Mole (2007):

Se a pessoa teve uma refeição pesada tarde da noite ou se bebeu álcool, mesmo que haja sono e o indivíduo vá se deitar, estará alterando sua fisiologia, uma vez que as duas atividades forcem o fígado. (...) Beber álcool quando o fígado se encontra em seu ponto mais vulnerável em geral afeta a pessoa muito mais do que se tivesse bebido mais cedo.

É importante também não realizar atividade física nesse horário, para não sobrecarregar o corpo e deixá-lo descansar depois das 23 h.

Você deve estar se perguntando se o sexo é sugerido ou estimulado em medicina chinesa. Sexo é saudável. A libido está relacionada com as funções dos rins (*shen*) e do fígado (*gan*), que é enaltecido entre 1 h e 3 h da manhã.

A direção ascendente do movimento Madeira (ao qual pertence o fígado) em indivíduos saudáveis contribui para a libido, estimulando as pessoas a se envolverem intimamente nesse período. Para estimular a libido é importante incluir na alimentação itens de natureza ascendente, *yang*, como amendoins, nozes, cheiro-verde, camarão e cogumelos, além de fortalecer as funções dos rins (*shen*), que são os responsáveis pelos órgãos reprodutores, segundo a concepção oriental.

Simultaneamente, é necessário eliminar o medo da entrega, para que os rins (*shen*) possam ser

saudáveis, e envolver-se com sentimento, para beneficiar o coração (*xin*) e estimular o relacionamento com o outro.

Conforme visto anteriormente, *yin* e *yang* são responsáveis pelo movimento e pelo descanso adequados. Quando o indivíduo passa a pedir descanso (que é *yin*) durante o dia (que é *yang*) ou apresenta agitação (que é *yang*) durante a noite (que é *yin*), existe nitidamente um sinal de desequilíbrio, que pode ser corrigido de maneira sadia com alimentação, terapias chinesas ou práticas integrativas e complementares de saúde.

É interessante observar que a digestão completa ocorre em 24 h, e é principalmente à noite que tudo o que é ingerido se converte em *yin*, ou seja, em nutrientes. Os nutrientes (*yin*) é que darão suporte às funções (*yang*); por isso, os chineses entendem que o equilíbrio entre *yin* e *yang* mantém a vida, enquanto a nutrição é *yin*, a atividade física é *yang* e juntos eles formam um corpo saudável. Portanto, para perder peso de verdade, não adianta deixar de comer ou apenas seguir uma dieta balanceada. O balanço também precisa vir da qualidade de vida, que envolve o sono, a atividade física e as relações sociais, mentais e espirituais do indivíduo.

Ao acordar, é essencial que as funções intestinais estejam em alta. Entre 5 h e 7 h da manhã, o intestino grosso (*da chang*) é o responsável pela eliminação de resíduos pelas fezes, finalizando o processo digestivo que se iniciou no dia anterior.

No período das 3 h às 7 h, o horário do movimento Metal prevalece. O Metal é representado no corpo pelos pulmões (*fei*) e pelo intestino grosso (*da chang*). Esse movimento atua no eixo de entrada e saída – entrada de oxigênio e de *qi* pela inspiração, e saída de fezes.

O corpo elimina aquilo que não serve para o organismo; então, além de eliminar os resíduos do corpo, é importante eliminar os resíduos da mente. No horário do Metal, aproveite para fazer exercícios respiratórios antes de fazer a primeira refeição. A meditação ajuda a elevar a mente e iluminar o espírito, por isso ela deve ser feita neste horário. Essas são maneiras efetivas de desintoxicar a mente (*shen*).

Salienta-se que existem diferenças conforme a saúde de cada um; por isso, qualquer cardápio ou orientação são selecionados conforme a condição do indivíduo. A dietoterapia chinesa é sugerida mediante avaliação e diagnóstico por diferenciação de síndromes da medicina tradicional chinesa. Isso significa que deve haver uma variação dos alimentos de acordo com o estado de saúde no momento.

Para aqueles que atravessam fases difíceis e precisam se fortalecer diante da vida, é indispensável que o consumo de alimentos de natureza *yang* aumente. No entanto, quando o indivíduo apresenta infecção, inflamação ou doenças crônicas, os alimentos de natureza *yang* devem ser moderados. Esses indivíduos devem evitar a ingestão de alimentos que provocam calor, como frituras, álcool, chocolates, mariscos e frutos do mar, além de ervas de natureza quente como noz-moscada, pimenta, cardamomo e *curry*.

Laticínios como requeijão, maionese, leite, sorvete e iogurte; e embutidos como calabresa, bacon, presunto, salsicha, peito de peru e salame, não são sugeridos pela dietética oriental. Isso porque contribuem para a formação de gorduras, muco e calor interno, o que pode colaborar para o enfraquecimento das funções energéticas dos órgãos internos, além da formação de processos inflamatórios e de diversas outras doenças.

O Dr. Andrew Weil, médico especialista em Medicina Integrativa nos EUA, em seu livro, *The Spontaneous Healing* (1996), ressalta a importância de uma alimentação saudável para que o organismo conquiste a força necessária para curar a si mesmo. Ele comenta que, ao se alimentar de modo adequado, cuidando também da mente e do espírito, o indivíduo pode ganhar a capacidade de transformar sua doença e transcender os prognósticos médicos.



Parte 4

Nutrição Segundo a Dietoterapia Chinesa

- 18 Nutrição dos Cinco Sentidos
- 19 Nutrição de Crianças e Idosos
- 20 Nutrição de Gestantes e Lactantes
- 21 Pirâmide Alimentar Asiática
- 22 Metodologia da Dietoterapia Chinesa
- 23 Princípios e Regras da Dietoterapia Chinesa
- 24 Contaminação, Intoxicação e Desintoxicação

18 Nutrição dos Cinco Sentidos

Ao longo deste livro, foi relatada a importância que os chineses dão às funções dos cinco órgãos internos (*zang*). Para eles, as condições do fígado (*gan*), do coração (*xin*), do baço (*pi*), dos pulmões (*fei*) e dos rins (*shen*) são primordiais para manter a saúde; afinal, são eles os responsáveis pelo bom funcionamento do organismo.

A medicina ocidental atribui a maioria das funções do organismo ao cérebro (*nao*), e isso é comprovado. Entretanto, na concepção chinesa, o cérebro (*nao*) é *energeticamente* sustentado pela atuação dos órgãos internos (*zang*), nutrido pelos rins (*shen*) e dependente da essência (*jing*). Isso não diminui suas funções, mas confere responsabilidade aos órgãos.

Segundo as palavras de Ted Kaptchuk (2000):

O cérebro (*nao*) é o mar da medula e é responsável pela fluidez do movimento corporal e pela sensibilidade dos olhos e dos ouvidos. O cérebro, assim como os ossos, é nutrido pela medula (*sui*). Quando o cérebro não é nutrido por insuficiência da medula, ele perde a coordenação. Há zumbidos, tremores, tontura e visão fraca. (...) Li Shi-Zen, por exemplo, acreditava que o cérebro fosse a sede da consciência. Embora o cérebro, a medula e os ossos sejam entendidos, seus desequilíbrios têm sido tratados com fitoterapia e acupuntura através dos canais dos rins.

Da mesma maneira que o cérebro (*nao*) é nutrido pela medula (*sui*), um produto dos rins (*shen*), os órgãos internos (*zang*) também nutrem outras partes do corpo, e os mesmos alimentos que nutrem e beneficiam um dos cinco órgãos também nutrem um tecido correspondente (Quadro 18.1).

Nesse sentido, qualquer alteração em tais tecidos é um sinal de desnutrição que começou com o desequilíbrio dos cinco órgãos internos (*zang*).

Quadro 18.1 Correspondência entre órgãos e tecidos em medicina tradicional chinesa.

Movimento	Órgão	Tecido
Madeira	Fígado (<i>gan</i>)	Tendões
Fogo	Coração (<i>xin</i>)	Vasos
Terra	Baço (<i>pi</i>)	Músculos
Metal	Pulmões (<i>fei</i>)	Pele
Água	Rins (<i>shen</i>)	Ossos

Nem tudo o que ocorre com a saúde vem de agentes externos, mas, principalmente, de desequilíbrio interno, que pode ser corrigido com bons hábitos, como alimentação, prática de exercícios, autoconhecimento e espiritualidade. Também não se descarta nenhum desses recursos para tratamento de qualquer doença, além da inclusão de práticas integrativas e complementares, as quais, de tão vastas, não caberiam neste livro.

Em que momento se pode observar a qualidade dos órgãos internos? Será preciso adoecer para somente *depois* cuidar deles? A medicina tradicional chinesa mostra que não é necessário esperar, mas sim observar a si mesmo e os cinco sentidos.

Segundo o médico Dr. Henry Lu, especialista em medicina tradicional chinesa:

Se os seus órgãos vitais estão ou não em boas condições, isto pode ser determinado pelos sinais manifestados na superfície do seu corpo em geral e nos seus cinco sentidos em particular. (...) Na minha clínica, quando digo para um paciente que do ponto de vista da medicina chinesa pode existir algo errado com o seu fígado porque ele está sofrendo de visão embaçada, a resposta mais comum é: não pode ser, porque eu acabei de ser submetido a um exame físico completo há poucos dias e meu fígado está em boas condições.

Na concepção chinesa, os órgãos dos sentidos estão profundamente conectados aos órgãos internos; embora o mecanismo de atuação da sensibilidade humana seja atribuído ao cérebro, ele é apenas o mensageiro, e a história não começa ali.

Todo o corpo é entendido pela interação de *yin* e *yang*. Nesse sentido, enquanto os órgãos (*zang*) são estruturas internas, de natureza *yin*, os sentidos são de natureza *yang*, externos em relação aos órgãos. Estes possibilitam o contato com o mundo e são mais sensíveis.

Sobre a relação da alimentação com os órgãos dos sentidos, Gallian (2007) relata: “Uma refeição saudável deve nutrir os cinco sentidos, ser colorida e trazer, de forma sutil, os cinco sabores. Antes de comer é preciso apreciar com os olhos, sentir o aroma, a textura”. Portanto, além de a alimentação possibilitar a nutrição dos órgãos internos, os cinco sabores podem ajudar a nutrir os cinco órgãos dos sentidos.

No Quadro 18.1 pode-se notar que cada órgão interno se relaciona com determinado tecido. No Quadro 18.2, cada um dos cinco órgãos (*zang*) se relaciona com um órgão do sentido.

Quadro 18.2 Relação dos órgãos internos com os sentidos e os sabores.		
Órgão	Sentido	Sabor
Fígado	Visão	Ácido
Coração	Tato	Amargo
Baço	Paladar	Doce
Pulmões	Olfato	Picante
Rins	Audição	Salgado

O fígado e a visão

Os chineses atribuem ao fígado (*gan*) a função de nutrir os olhos e promover a visão. Ele também nutre as articulações, os tendões e as unhas; por isso, alimentos que beneficiam o fígado (*gan*) também são benéficos para a visão.

Entre suas funções energéticas, o fígado (*gan*) estoca o sangue (*xue*) e controla o seu fluxo, para que os olhos, as articulações e os tendões sejam devidamente nutridos e hidratados, o que possibilita seu movimento. A deficiência nutricional acomete a formação adequada de sangue (*xue*), comprometendo o livre fluxo do *qi* e do sangue e tornando os movimentos difíceis.

Os sinais de que o fígado (*gan*) não está bem são: visão enfraquecida ou embaçada, olhos secos, conjuntivite, glaucoma, labirintite, miopia, tontura, tremores, má digestão, distúrbios ginecológicos, unhas fracas, cefaleias intensas, menstruação dolorosa, artrite, artrose, convulsão, intolerância, irritabilidade, raiva, frustração, ausência de planejamento e estratégia, controle excessivo, falta de criatividade, entre outros.

O coração e o tato

Os chineses atribuem ao coração (*xin*) a função de abrigar a mente (*shen*), coordenar o tato e a língua.

Entre suas funções energéticas, está a de nutrir a mente e abrigar o espírito, que promove a consciência dos indivíduos. É ele que dá a sensação de presença, de tempo e de espaço, impulsionando junto com o cérebro as funções cognitivas e a fala. Por isso, o coração (*xin*) rege a língua e auxilia em todos os processos da comunicação. Em medicina chinesa, todos os desequilíbrios da fala são tratados harmonizando as funções do coração (*xin*), e os alimentos que o beneficiam também mobilizam a mente (*shen*).

Os chineses também acreditam que o coração (*xin*) se revela na face, relaciona-se com o tato e pertence ao movimento Fogo. Sobre isso, Peter Mole (2006) comenta: “O Fogo equilibrado faz com que as pessoas sejam capazes de tocarem os outros e de receberem nutrição por meio do contato humano.” Não é por acaso que a afetividade é expressa com carinhos, abraços e beijos. O toque, portanto, é uma expressão do coração (*xin*).

Os sinais de que o coração (*xin*) não está bem são: palpitações, sudorese excessiva, insônia, ansiedade, distúrbios da fala, memória fraca, vulnerabilidade, hipertensão, hipotireoidismo, fala em demasia, confusão mental, insuficiência cardíaca, angina *pectoris* e distúrbios psiquiátricos.

O baço e o paladar

Os chineses atribuem ao baço (*pi*) a função de dirigir o metabolismo e transformar os alimentos em *qi*. Desse modo, o paladar está sob a responsabilidade do baço (*pi*), conforme afirma o Dr.

O baço (*pi*) também é o responsável pela recepção e pelo reconhecimento do sabor ingerido. Portanto, quando o baço (*pi*) encontra-se fraco, alterado, a pessoa passa a não sentir o gosto do alimento, não consegue discriminar o sabor e, às vezes, limita-se a alimentar-se com apenas um determinado alimento, por exemplo, comer somente arroz e feijão.

O baço (*pi*) também é capaz de nutrir os músculos e os lábios. Alimentos que nutrem o baço (*pi*) estimulam o paladar e o metabolismo, além de nutrirem os músculos e os lábios.

Sinais de que o baço (*pi*) não está bem são: falta de apetite, anemia, fraqueza, má digestão, distensão abdominal, diarreia, disenteria, letargia, obesidade, gastrite, edema, leucorreia, prolapsos, hemorroidas, náuseas, cefaleias fracas e na região frontal, mucosidade, diabetes, dificuldade para racionalizar e tornar as coisas práticas, dificuldade de promover mudanças e carência de vitaminas e de afeto.

Os pulmões e o olfato

Os chineses atribuem aos pulmões (*fei*) a função de conduzir a respiração e possibilitar sentir cheiros, além de nutrirem a pele e os pelos. Os pulmões (*fei*) atuam como “ministros da defesa”, fazendo a conexão entre o meio interno e o externo. Por isso, a energia de defesa (*wei qi*) localiza-se sob a pele. Quando há exposição a súbitas alterações climáticas, por exemplo, o frio invade a pele, causando espirros e resfriados. Então, o olfato é momentaneamente perdido. A nutrição que envolve os pulmões (*fei*) fortalece a pele e os pelos, e aguça o olfato.

Os sinais de que os pulmões (*fei*) não estão bem são: doenças respiratórias, falta de ar, constipação intestinal crônica, alergias, pele seca, angústia e apego.

Os rins e a audição

Os chineses atribuem aos rins (*shen*) a função de nutrir os ossos, o cérebro, os dentes, a memória, os cabelos e a coluna vertebral. Por nutrir o cérebro (*nao*), os rins (*shen*) comandam também a audição. Eles são a base do *yin* e do *yang* geral do corpo e são abastecidos pela essência (*jing*). Por isso, com o declínio da essência, no final da vida, a audição se torna pobre, e os cabelos enfraquecem e se tornam esbranquiçados. A nutrição que envolve os rins (*shen*) fortalece os ossos e os dentes, nutre o cérebro, os ouvidos e os cabelos.

Os sinais de que os rins (*shen*) não estão bem são: disfunções sexuais, disfunções endócrinas, senilidade, osteoporose, hipertensão, cálculos renais, fadiga crônica, lombalgia, nefrite, edemas, diabetes, prostatite, infertilidade, distúrbios urinários, sentimento de culpa, medo, pânico, perda da força de vontade.

Para nutrir os cinco sentidos, é importante investir também em terapias e atividades

complementares que os estimulem (Quadro 18.3).

Quadro 18.3 Sugestão de terapias e atividades complementares para nutrição dos cinco sentidos.		
Movimento	Sentido	Terapia
Madeira	Visão	Arteterapia
Fogo	Tato	Massoterapia
Terra	Paladar	Gastronomia
Metal	Olfato	Aromaterapia
Água	Audição	Musicoterapia

Quando os órgãos internos (*zang*) estão alterados e precisam ser nutridos, é possível notar que os sentidos mudam e manifestam desequilíbrios de modo peculiar.

Quando a raiva surge, por exemplo, os olhos ficam avermelhados; quando há ira, o impulso toma conta do tato e pode causar violência e agressão; no caso de compulsão e obsessão, surgem os transtornos alimentares que afetam o paladar; quando existe angústia, a respiração fica curta, os pulmões recebem menos oxigênio e o indivíduo fica vulnerável a mudanças climáticas, que invadem a pele e acometem o nariz; quando a velhice chega, os rins enfraquecem e a audição se torna deficiente.

É importante lembrar que os cinco sentidos estão sob a responsabilidade geral da mente (*shen*); portanto, todos os sinais e as sensações são identificados no cérebro (*nao*), que também se conecta com o coração (*xin*). Pesquisas recentes feitas pelo Heartmath Institute, nos EUA, revelam que o coração tem mais de 40.000 neurônios que se conectam diretamente com o cérebro, o que, na visão oriental, poderia explicar sua responsabilidade em relação aos cinco órgãos dos sentidos.

Assim, quando os sentidos estão bem nutridos, contribuem para a percepção da realidade, o que influencia em estados psicológicos, pensamentos, sentimentos e sensações. Por isso, é fundamental dar atenção a eles (Quadro 18.4). Já os órgãos dos sentidos, quando enfraquecidos, também podem “pedir” que o baço proporcione o sabor necessário para sua nutrição. Dessa maneira, é comum sentir vontade de ingerir sabor doce quando o baço está enfraquecido, ou sentir desejo de sabor ácido quando o fígado precisa de nutrição, por exemplo.

A língua, por sua vez, tem receptores sensoriais que são estimulados durante a mastigação. Quando uma das regiões das papilas é mais estimulada do que a outra, o cérebro entende e concede capacidade de percepção graças às papilas gustativas. No entanto, ainda que o sabor seja identificado pelas papilas gustativas, na concepção chinesa, ele é propiciado pela direção de energia contida no alimento. O sabor, portanto, não se refere ao paladar ou ao gosto, mas, sim, à direção de energia contida no alimento. O sabor ácido, por exemplo, beneficia o fígado por sua atuação adstringente. Logo, um indivíduo com o fígado enfraquecido poderá sentir maior necessidade de alimento ácido ou poderá tornar-se intolerante a ele. Surge então a necessidade de

um sabor a mais ou a menos.

Quadro 18.4 Relação entre órgãos internos, sentidos e sentimentos.		
Órgão interno	Sentido	Sentimento
Fígado	Visão	Raiva
Coração	Tato	Euforia
Baço	Paladar	Obsessão
Pulmão	Olfato	Angústia
Rins	Audição	Medo

Quando o desejo torna-se insaciável ou o paladar é completamente perdido, é preciso observar mais de perto, pois esse é um sinal de que o órgão correspondente precisa de alguma intervenção, que pode não ser sanada apenas com a ingestão do sabor correspondente, necessitando ser estimulada com alimentos de outro sabor que mobilizem as suas funções.

Quando algum órgão está profundamente deficiente, pode não fazer bem consumir seu sabor correspondente, como, por exemplo, no caso de uma pessoa com hipertensão. Os hipertensos são estimulados a reduzirem a quantidade de sal para manter em equilíbrio a pressão arterial. No entanto, eles poderiam consumir peixes ou algas, que tonificam de modo muito positivo as funções renais.

O grande problema, na atualidade, é que muitas vezes a busca pela alimentação saudável surge muito depois de a doença ter sido instalada no corpo. Assim, não se observam os cinco sentidos e os sentimentos, esperando-se apenas a constatação de ordem física e material para tratar de algum desequilíbrio. Esse é o motivo pelo qual o mundo não está vencendo as doenças, muito menos promovendo a saúde.

19 Nutrição de Crianças e Idosos

Crianças

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado criança o ser humano de 0 a 10 anos de idade, faixa etária em que os órgãos estão em desenvolvimento, assim como a estrutura óssea, o cérebro, as vísceras e todo o restante do corpo.

Na concepção da medicina tradicional chinesa, a infância representa o movimento Madeira, ou seja, a expansão do *yang* dentro do *yin*. O primeiro ciclo da vida começa com o nascimento e vai até os 7 anos de idade, para a mulher, e até os 8 anos para os homens. Até os 16 anos, o movimento Madeira dá o tom da expansão e do desenvolvimento do ser humano.

Por estar em pleno desenvolvimento, a criança tem menos estrutura (*yin*) e mais função (*yang*) para impulsionar o crescimento, ou seja, a estrutura interna (*yin*), os ossos e todo o corpo está crescendo de acordo com o desenvolvimento orgânico. Simultaneamente, o corpo está em grande atividade (*yang*), por isso as crianças são ativas, sensíveis, espontâneas e geralmente alegres. Há *yang* em abundância dentro de uma pequena estrutura, que é o corpo de uma criança.

É importante lembrar que, embora a energia seja abundante na criança, ela deve ser devidamente bem alimentada desde o nascimento, primeiramente com o alimento mais nutritivo de todos: o leite materno, que é indispensável para o bebê.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde em 2006:

A recomendação da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde é que as crianças sejam amamentadas exclusivamente com o leite materno até os 6 meses de idade e, após essa idade, deverá ser dada alimentação complementar apropriada, continuando, entretanto, a amamentação até pelo menos a idade de dois anos. A exceção é para as mães portadoras de HIV e outras doenças transmitidas verticalmente, que devem ser orientadas para as adaptações necessárias para a correta alimentação de seus filhos.

Além de ser fundamental para o desenvolvimento do bebê, o leite materno pode contribuir para prevenir doenças. O Ministério da Saúde (2006) alega que “estudos recentes mostram que as crianças amamentadas tendem a apresentar menor prevalência de obesidade na infância”.

Na visão da medicina tradicional chinesa, o leite materno aquieta o espírito, tonifica os cinco

órgãos internos (*zang*), nutre o sangue (*xue*), proporciona energia (*qi*) e favorece a formação do corpo, dos ossos e dos músculos. Mole (2007) relata um detalhe muito interessante: “é curioso que o leite materno seja de sabor doce (o sabor que nutre o baço e propicia a formação de energia). O leite é a única nutrição dos bebês nos primeiros meses de vida e faz com que eles cresçam fortes e saudáveis”. Por isso as crianças têm mais desejo de doce. Elas precisam ser constantemente nutridas com uma alimentação que não envolva doces como chocolates, mas alimentos saudáveis como frutas e sucos. Além disso, as crianças também precisam ser nutridas de outras maneiras, com carinho, atenção e amor.

Em se tratando de desenvolvimento, em geral, as crianças apresentam hiperatividade, são ativas, enérgicas e entusiasmadas. Logo, atividade física é altamente recomendada e saudável nessa fase.

Os esportes, as artes marciais, a dança ou mesmo as brincadeiras contribuem para a formação física, mental e espiritual. Fisiologicamente, a atividade física favorece a formação do corpo, dos ossos e da musculatura, além de muitos outros benefícios. Em nível mental, a criança ganha oportunidades de desenvolver o intelecto, o raciocínio, a capacidade de estratégia, a criatividade e a aptidão para resolução de problemas. No âmbito espiritual, ao praticar atividades físicas, ela ganha a oportunidade de desenvolver valores humanos, como respeito, humildade, amizade, paciência e perseverança.

A hiperatividade comum nas crianças, quando não equilibrada, pode apresentar sintomas significativos de calor interno (plenitude de *yang*); por isso, há febre ou alergias nessa fase do crescimento. Nesse sentido, é muito importante que a alimentação seja nutritiva e fresca, para equilibrar a hiperatividade e acalmar naturalmente a mente, levando a criança a aproveitar melhor o seu tempo e a ficar menos irritada, por exemplo.

Os horários da alimentação são os mesmos indicados para os adultos; no entanto, elas devem ficar longe de alimentos que estimulam o *yang*, como refrigerante, café em excesso, chocolates, carnes em excesso e produtos industrializados que contenham muitos conservantes, os quais se instalam no fígado, causando irritabilidade e hiperatividade.

Alimentos nutritivos como frutas, vegetais e raízes devem fazer parte da nutrição diária da criança para ajudar o corpo a se desenvolver. Bons exemplos são cenoura, batata-doce, gérmen de trigo, abóbora, mel, feijões e abacate.

Os alimentos frescos e refrescantes são sempre indicados. Pode-se montar saladas criativas e sucos coloridos, brincar com os sabores ou picar as frutas em pequenas quantidades para estimular o apetite dos pequenos desde cedo. Se os filhos forem acostumados a comer doces, salgadinhos e muito do sabor doce, ficará difícil mudar esses hábitos quando eles crescerem. Isso porque, além de não terem nenhum fator nutricional e energético, o grande consumo de alimentos industrializados e doces, como iogurte, achocolatado e biscoitos, enfraquece as funções do baço (*pi*), o que pode contribuir para a perda do paladar, a obesidade infantil e a formação de muco, que leva a condições de inflamação, infecção e predisposição a doenças. O muco dá origem às

secreções que estão por trás de doenças respiratórias como bronquite, muito comum nas crianças. Os laticínios, o açúcar e os salgadinhos não nutrem, apenas disfarçam a fome e distorcem o paladar. É preciso tomar cuidado com isso.

Tirar o achocolatado da alimentação pode ser difícil; nesse sentido, é possível substituir o leite de vaca pelo de origem vegetal, como o de amêndoas e o de arroz, que são saudáveis e não causam danos da umidade patogênica (*shi*) como o leite de vaca.

Evite ao máximo colocar na alimentação dos pequeninos: laticínios, frituras, café, refrigerantes, condimentos, salgadinhos, pimentas, ketchup, mostarda, maionese, presunto, peito de peru, salsicha, salame e todos os embutidos. Eles podem contribuir para o acúmulo de gordura, muco e toxinas.

A nutrição da criança deve ser recheada de alimentos que amenizam o calor interno natural dessa fase de vida. Logo, frutas, sucos, cereais e vegetais devem fazer parte da alimentação infantil diariamente.

A criança também precisa ser nutrida em outros níveis e ser ensinada a lidar com suas próprias emoções e frustrações desde cedo. É preciso mostrar-lhe o valor de suas qualidades internas para que desenvolva sua força interna, a qual será necessária quando os desafios da vida adulta surgirem. Deve-se também educá-la a respeito da espiritualidade e apresentar-lhe o mundo, além de conversar com ela em tom acolhedor e sincero, deixando de lado ameaças e punições. Todos precisam de carinho e de cuidados; somente recebendo amor desde o início da vida o ser humano aprende a amar e respeitar a si mesmo e o outro.

O cuidado com a criança deve ser constante. Nesse sentido, é importante que os pais estejam atentos aos sinais do corpo do seu filho e às suas queixas. Toda alteração deve ser investigada. Além da rotina da ida ao pediatra e dos exames periódicos, as crianças também podem receber os tratamentos complementares, como massagem *tui na*, reflexologia, florais, cromoterapia ou acupuntura sem agulhas.

Idosos

Por incrível que pareça, crianças e idosos têm algo em comum na visão da medicina tradicional chinesa: a deficiência do *yin*.

É considerado idoso o ser humano acima de 60 anos, faixa etária da terceira idade. Na concepção chinesa, o último ciclo da vida começa por volta dos 49 anos e só termina com a morte. A saúde nessa fase depende do quanto o indivíduo cuidou de si mesmo ao longo da vida, e a extensão desse momento é chamada de longevidade. Este é o período em que a energia se concentra no interior. É o momento de recolher energia, por isso os movimentos são menores. Na área social, surge a aposentadoria; na área familiar, os filhos crescem e saem de casa. Na espiritual, adquire-se sabedoria; e, no corpo, surge a escassez e a retração, para que a vida seja

preservada por mais tempo.

A menopausa é um grande exemplo disso. Ela representa um grande momento de transformação para a mulher. A perda de sangue mensal deixa de existir para que o corpo seja preservado e a nutrição interna seja mantida, conforme descreve Gomes (1996):

A medicina chinesa descreve essa transformação pela substituição do processo de acúmulo, concentração e perda de sangue pelo útero, pela sua preservação para a manutenção da essência e a realização do potencial de transcendência e iluminação espiritual. O sangue, e com ele parte da vitalidade do organismo, não se orienta mais para a realização da descendência, mas para a preservação e o desenvolvimento do próprio organismo.

Na velhice, portanto, o corpo humano dá sinais de deficiência do *yin*, ou seja, a estrutura se desgasta e os órgãos internos começam a enfraquecer e entram em declínio natural, que faz parte da vida. Com a perda de *yin*, posteriormente há declínio do *yang*, uma vez que as funções se apoiam nas estruturas.

Isso é o que difere o idoso da criança, que, por sua vez, tem abundância de *yang*. Entretanto, tanto as crianças como os idosos devem fortalecer sua estrutura interna; logo, consumir caldo natural de galinha ou de vegetais é uma boa opção, uma vez que é altamente nutritivo, facilmente digerido e fortalece os rins (*shen*) e o baço (*pi*).

Os rins (*shen*) são os grandes responsáveis pela manutenção do *yin* e do *yang* no corpo e mantêm a vitalidade da mente e do organismo. Normalmente eles são os primeiros a darem sinais de deficiência ou fraqueza. Os rins (*shen*) nutrem os ossos, os dentes, a memória, o cérebro e a audição, além dos orifícios e dos órgãos reprodutores. Nessa fase, os sinais de declínio do *yin* são: perda de memória, de concentração, de disposição e de vitalidade, maior fraqueza óssea, perda da audição ou da visão, entre outros.

Toda vez que há um declínio na estrutura, o *yang* se sobrecarrega e as funções energéticas são gastas, ou seja, precisam trabalhar mais. No entanto, nessa idade, conforme a fisiologia do corpo, o *yang* também entra em declínio, a energia para as atividades diminui e surgem sonolência e indisposição. Em outros casos, nos primeiros anos do último ciclo (49 a 60 anos), a deficiência de *yin* pode ser acompanhada de calor, que provoca ascensão do *yang*, o que causa irritabilidade, insônia, hiperatividade e predisposição a inflamação e doenças.

As deficiências do *yin* e do *yang* são responsáveis por doenças como artrose, artrite e osteoporose, muito comuns nos idosos em decorrência da falta de nutrição (*yin*) dos ossos e da perda de lubrificação nas articulações. Há também menos energia e movimento (*yang*), resultando na perda de libido e de vitalidade.

O declínio do *yin* e, posteriormente, do *yang* também relaciona-se com o declínio da Essência (*jing*). Nesse sentido, é importante incluir nas refeições alimentos que favoreçam a nutrição dos rins e da bexiga. Infelizmente, o *jing* não é repostado, mas pode ser favorecido com alimentos que

nutrem esses dois órgãos, como peixes, algas (*wakame* e *nori*) ou cápsulas com spirulina e *chlorella*, ricas em minerais, além de grãos de soja e seus derivados fermentados, como *tofu* e *missô*, que são bons para o sistema renal. Todos os tipos de feijões e as sementes como nozes, amêndoas e gergelim preto beneficiam os rins. Alimentos ricos em ômega 3, como o amaranto, a linhaça e a quinoa, também favorecem o sistema circulatório e são benéficos para os idosos. Já o pepino, a melancia e os brotos, como os de alfafa, melhoram edemas e ajudam a bexiga. É preciso, contudo, evitar o consumo de condimentados, apimentados e estimulantes.

A alimentação dos idosos deve nutrir tanto o *yin* como o *yang*, ou seja, ser leve e funcional, mas também nutritiva. Os idosos devem comer diariamente alimentos que nutrem os rins (*shen*) e fortalecem a audição, os ossos, os dentes, o cérebro, a memória e a força de vontade, além de conservarem muita energia com sementes, brotos, raízes, peixes e algas, respeitando os horários adequados para a alimentação.

Os brotos têm muita energia e nutrem fortemente os rins (*shen*). Por conservarem energia e essência, podem nutrir e beneficiar a essência (*jing*), alojada nos rins. Os alimentos que nutrem diretamente os rins podem promover longevidade, já que os rins são responsáveis pelo armazenamento da essência que serve de matéria-prima para a dinâmica do *yin* e do *yang*.

Os idosos devem ser estimulados a fazer atividade física regularmente, para beneficiar o *yang* e promover a circulação sanguínea, o que é bom principalmente ao coração (*xin*). Entretanto, toda atividade física deve ser moderada e jamais exaurir o corpo.

A chamada terceira idade é o momento de preservar energia e, na concepção chinesa, grandes atividades por longos períodos contribuem para perdê-la, o que pode acelerar o envelhecimento. Portanto, deve-se dar preferência a caminhadas, alongamento, hidroginástica, pilates e *yoga*, que são ótimas opções. Há também grande benefício nos exercícios chineses para a longevidade, como o *tai ji quan*, o *qi gong* e o *lian gong*. Eles promovem a circulação de *qi* nos canais de energia ao longo do corpo e, por isso, beneficiam os órgãos internos (*zang*), promovem concentração e conduzem o indivíduo à boa saúde e à boa respiração, além de acalmar a mente. O *lian gong*, em especial, auxilia a coluna e as articulações, eliminando dores comuns dessa fase.

Também é importante que o idoso busque atividades de lazer, pois a vida muda depois da aposentadoria, a rotina se modifica, ou, muitas vezes, o indivíduo perde pessoas queridas do seu convívio. Assim, é importante buscar novas atividades, abrir o coração para se relacionar e fazer amizades, repensar os sonhos ou curtir as próprias realizações. É importante ainda livrar-se dos sentimentos negativos, em geral acumulados durante anos. Estes também são fatores que provocam o desequilíbrio dos órgãos e desencadeiam doenças. Se você está neste período da vida, olhe para o seu interior e dê valor à sua sabedoria e às suas conquistas, buscando meios para dar um novo sentido à vida e fazendo valer esta nova fase. Terapias como Florais de Bach podem auxiliar neste momento. Talvez seja possível aprender bastante com outras pessoas da mesma idade, em passeios ou atividades artísticas e voluntárias.

Os idosos são pessoas que, muitas vezes, moram sozinhas. O sentimento de solidão não está

diretamente relacionado com o fato de viver só, mas sim, de *sentir-se* só. Esse sentimento afeta principalmente o coração (*xin*), que é o mais importante dos órgãos vitais, pois abriga a consciência e toda a espiritualidade do ser humano. Portanto, se você se sente sozinho, saia mais de casa, faça novas amizades, busque algum trabalho voluntário ou novos cursos, dê atenção a um *hobbie* que nunca teve tempo de fazer. São diversas atividades que podem ser realizadas para nutrir o interior e manter acesa a luz do seu espírito interno.

20 Nutrição de Gestantes e Lactantes

Gestantes

A gestação é um período significativo para a mulher; para muitas, é o melhor momento da vida.

Na concepção chinesa, a gravidez é representada pelo movimento Água, que rege tanto o nascimento como a reprodução. É o momento do *yin* dentro do *yin*.

Em geral, as mulheres têm a maturidade do desenvolvimento orgânico aos 21 anos e, em seguida, entram em uma fase de estabilidade e saúde física. Embora a menarca apareça comumente antes dessa idade, o período dos 21 aos 35 anos é o ideal para a reprodução.

Depois dos 35, o corpo começa a dar os primeiros sinais de enfraquecimento, até chegar aos 49, quando ocorre o início do envelhecimento, na concepção oriental.

Aos 35 anos, a vitalidade do sangue (*xue*) já não é mais a mesma em função dos longos anos de menstruação, e muito *yin* já foi perdido nessa idade. Surgem as primeiras rugas devido ao enfraquecimento do sangue (*xue*); os canais *yangming* e *chong mai*, que nutrem estômago (*wei*), intestino grosso (*da chang*) e rins (*shen*), dão sinais de declínio em decorrência da perda da essência (*jing*) e enfraquecem, dando espaço para distúrbios gastrintestinais e ginecológicos. Há perda de energia (*qi*), e o metabolismo fica mais lento; surge a flacidez e o ganho de peso. Além disso, o cansaço pode aumentar, sendo agravado principalmente pelo excesso de trabalho e de atividades diárias.

Nesse sentido, é importante que a mulher esteja em boas condições de saúde para gerar uma nova vida. Na visão da medicina tradicional chinesa, a boa saúde da mulher está profundamente relacionada com a qualidade e a abundância de sangue (*xue*).

O sangue (*xue*) é uma substância essencial para a nutrição do organismo e, portanto, de natureza *yin*. É formado por vários fatores, inclusive pela alimentação, pela essência, pela respiração e pela perfeita atuação dos órgãos internos. Qualquer alteração em algum desses fatores, ou mesmo o sentimento crônico de alguma emoção, pode atrapalhar a formação de sangue (*xue*) e influenciar na sua qualidade, prejudicando suas funções de nutrição. Somada a esses fatores está a perda que a mulher sofre todos os meses com a menstruação, evidenciando que a alimentação também é fundamental para a nutrição e a reposição de nutrientes, tanto para a saúde da mulher como para a do bebê.

pelo menos 3 meses, sob orientação de um profissional de medicina tradicional chinesa. A fitoterapia, entretanto, deve ser suspensa durante a gestação.

O feto cresce dentro do útero, que, em chinês, curiosamente significa “palácio da criança” e, como mencionado anteriormente, armazena a essência na mulher (*qi* pré-celestial ou *jing*). Assim, a essência da mãe nutre a vida do bebê. Por isso, na concepção chinesa, é importante que a mulher cuide de sua alimentação *antes, durante e depois* da gravidez, a fim de que, com isso, possa ter sangue (*xue*) abundante para a nutrição do seu organismo para o desenvolvimento do bebê.

A mulher precisa cuidar da sua alimentação:

- Antes da gravidez: para fortalecer o organismo e prepará-lo para gerar uma nova vida dentro de si
- Durante a gravidez: a fim de contribuir para o bom desenvolvimento do feto
- Depois da gravidez: para fortalecer a si mesma e ganhar energia para viver mais e cuidar do seu filho.

Em função de o sangue (*xue*) ser uma substância de natureza *yin* e a gestação também significar um período *yin* – com o desenvolvimento de um ser dentro de outro ser –, o pensamento oriental classifica este momento como o *yin* dentro do *yin*.

Nesse sentido, é importante que a gestante vivencie uma fase *yin*, de redução de atividades e mais repouso. É interessante que ela tenha menos responsabilidades, que não faça nada inteiramente novo, que possa ter momentos tranquilos e que olhe para o seu interior a fim de cuidar dos sentimentos. A ciência comprova que a tranquilidade da mente da futura mãe é essencial na gravidez, e que qualquer bebê pode sentir o que sua mãe está sentindo.

A gestante também deve se alimentar muito bem. Sua alimentação deve ser reforçada com alimentos ricos em ácido fólico, ferro, zinco, cálcio, magnésio, potássio e ômega 3, que contribuem para o crescimento do feto e amenizam a atuação de metais pesados como chumbo, cobre e mercúrio. Além disso, as gestantes podem se beneficiar com atividades integrativas leves que harmonizam a mente, como *yoga, watsu, biodanza*, danças circulares, entre outras, desde que sejam leves e não mobilizem demasiadamente a circulação sanguínea.

É igualmente importante:

- Não comer alimentos picantes e com ação purgativa, dando preferência aos de natureza doce, neutra e suave
- Evitar todas as pimentas
- Evitar alimentos excessivamente frios, que conduzem o *qi* para baixo
- Moderar o consumo de alimentos amargos, cuja direção do *qi* é descendente
- Evitar alimentos gordurosos como maionese e frituras, para não acumular muco e calor interno, e consumo de álcool, tabaco, drogas ilícitas e medicamentos em excesso.

A gestante não deve deixar de realizar todos os exames necessários com acompanhamento médico desde o início.

Na gestação é importante não deixar de consumir alimentos de natureza *yin*, de preferência orgânicos e naturais. Bons exemplos são legumes, como feijão e ervilha; abóbora cozida; frutas frescas, como banana e limão, que fortalecem o fígado (*gan*); ovos cozidos, que acalmam e contribuem para a formação do feto; peixes, que nutrem os rins (*shen*); nozes, que oferecem vitalidade; e todos os vegetais verdes, como espinafre, brócolis, couve e alface.

A gestante também pode se beneficiar de sessões de massagem e de acupuntura para amenizar os enjoos e as dores nas pernas e na coluna.

Lactantes

É considerada lactante a mulher que está produzindo leite para amamentação.

A boa alimentação da lactante é essencial para que ela possa produzir leite e nutrir o seu bebê. Na concepção chinesa, o leite materno é oriundo do sangue (*xue*). Nas palavras de Zhang Jing Yue: “O leite do peito é um produto da transformação do *qi* e do sangue dos canais *ren mai* e *chong mai*. Em direção descendente ao movimento do *qi* e do sangue, produzem-se as menstruações enquanto em movimento ascendente produz-se leite” (*apud* Clavey, 2000).

Em relação às dificuldades que as mães encontram para amamentar, a medicina tradicional chinesa considera duas delas: a insuficiência na produção de leite materno e o fato de o leite não sair durante a amamentação.

Entende-se que há leite insuficiente quando sua produção é inferior a 60 ml e simultaneamente o bebê não esteja ganhando peso. Se a gestante perdeu muito sangue (*xue*) durante o parto ou já apresentava deficiências energéticas e nutricionais antes da gestação, pode encontrar dificuldades na fase de amamentação por falta de sangue e não produzirá leite.

Zhang Jing Yue relata que “quando existe lactação insuficiente após o parto, isto se deve à deficiência de *qi* e sangue, que é causada pelo esvaziamento dos canais *ren mai* e *chong mai* (*apud* Maciocia, 2000). Nesse caso, o esvaziamento dos canais *ren mai* e *chong mai* refere-se ao parto, que desgastou a energia da mulher, com a perda de energia e de sangue (*xue*). Em geral, essa é a causa de depressão pós-parto, uma doença que afeta milhares de mulheres em todo o mundo e que, na visão da medicina tradicional chinesa, está relacionada com a deficiência de sangue (*xue*).

Da mesma maneira que o sangue (*xue*) nutre o corpo, ele também é “a raiz da mente” (Maciocia, 1996); portanto, a abundância de sangue (*xue*) nutre e alegra o coração (*xin*), tornando o indivíduo feliz, ao passo que a sua deficiência o enfraquece e o entristece.

Outra situação que perturba a amamentação é a dificuldade de o leite sair da mama. Fu Qing Zhu justifica que os problemas emocionais alteram o fluxo do *qi* e provocam estase do *qi* do

figado (*gan*), o que impede a fluidez do leite durante a amamentação. Por isso, “choro, lamento, tristeza, raiva e depressão, todos podem ser a causa de os canais de energia – no peito – não fluírem” (*apud* Maciocia, 2000).

As lactantes devem consumir alimentos que facilitem a formação de sangue (*xue*) e de leite, como: amendoim, chicória, tomate, cará, cenoura, figo, gérmen de trigo, semente de abóbora e de girassol, inhame, caldos de galinha e de vegetais, e leite, quando não houver sinais de mucosidade. Elas devem manter a alimentação adequada e fortalecida até o fim da amamentação. Em razão disso, a mulher deve cuidar da mente, trabalhando suas questões emocionais com ajuda de um psicoterapeuta. A psicanálise afirma que muitos problemas de saúde relacionados com a alimentação começam na amamentação.

Além disso, a lactante deve manter uma nutrição adequada, com alimentos que nutrem a estrutura, ou seja, o *yin* e o sangue (*xue*).

Nos casos em que há insuficiência de leite ou que o leite não esteja fluindo adequadamente, a acupuntura e a fitoterapia chinesa oferecem resultados efetivos e não devem ser descartadas.

Pirâmide Alimentar Asiática

Quando a dietoterapia surgiu, há milênios no oriente, certamente não havia estudos elaborados como as pirâmides alimentares. No entanto, um estudo aprofundado que envolveu a Faculdade de Saúde Pública de Harvard e a Organização Americana Oldways deu origem à pirâmide alimentar asiática (Figura 21.1), considerando a alimentação dos principais países da Ásia: Bangladesh, Camboja, China, Índia, Indonésia, Japão, Laos, Malásia, Mongólia, Myanmar, Nepal, Coreia do Norte, Coreia do Sul, Filipinas, Cingapura, Taiwan, Tailândia e Vietnã.



Figura 21.1 Pirâmide alimentar asiática. (Adaptada de Oldways, 2000.)

Atividade física

Na base da pirâmide alimentar estão as atividades físicas, que devem ser regulares. Segundo a

visão oriental, o corpo precisa do equilíbrio entre o *yin* e o *yang*. Enquanto *yin* é o repouso noturno, *yang* é o movimento e, assim como é necessário repousar para repor as energias no dia seguinte, é importante manter o corpo em movimento em horário oportuno.

A prática regular de exercícios físicos mantém e impulsiona o *yang* dentro do corpo. Isso significa que a atividade física estimula a circulação sanguínea, melhora o retorno venoso, auxilia nas funções do coração (*xin*), estimula a respiração, favorece o funcionamento dos órgãos internos e libera endorfina, o hormônio que provoca a sensação de bem-estar.

Grãos e cereais

Segundo a Figura 21.1, a base da alimentação está nos cereais e grãos integrais, evidenciando que eles são indispensáveis. Seu consumo deve ser diário, assim como a realização de exercícios físicos. Os cereais integrais são grande fonte de fibras e excelente fonte de nutrição. Além disso, provocam sensação de saciedade, facilitam a formação e a limpeza do sangue e estimulam os movimentos peristálticos.

Aproveite para colocar os alimentos integrais na sua alimentação diária: arroz integral, aveia, amaranto, cevada, feijões, linhaça, gérmen de trigo, gergelim, milho-verde, quinoa, soja e trigo integral.

Frutas, legumes, sementes e verduras

Bem perto da base da pirâmide estão as frutas, os legumes, as verduras, as sementes e os demais vegetais, que devem ser consumidos diariamente.

As frutas estimulam as funções orgânicas, são ricas em nutrientes e são facilmente digeridas, além de promoverem a limpeza do organismo, dissolverem mucos e toxinas e estimularem os intestinos. Aproveite para consumir conforme a sua época de colheita.

Os legumes e as verduras estão na mesma posição das frutas, bem perto da base da pirâmide, por isso o consumo desses alimentos também deve ser diário. A natureza de cada vegetal varia conforme o local em que cresce. As raízes adquirem características *yin*, contêm nutrientes e sais minerais da terra, nutrem substancialmente e são indicadas para todos aqueles que desejam fortalecer o organismo em estados de perda de vitalidade e crescimento. Em contrapartida, as folhas dos vegetais adquirem características *yang*. Todas elas são importantes para o organismo, independentemente da sua condição de saúde, pois os vegetais estimulam a formação de sangue, nutrem os órgãos e as vísceras e concedem o *qi* necessário para as atividades, estejam elas relacionadas com o cérebro, o movimento ou a digestão.

Em dietoterapia chinesa, é preciso atentar ao preparo quando for necessário adquirir ainda mais energia. Os condimentos e as ervas quentes devem ser adicionados na preparação das refeições; porém, quando se está cheio de calor e agitação, uma refeição com ervas refrescantes ou alimento

fresco é o mais adequado.

Em relação ao preparo dos alimentos, é importante diferenciar suas ações:

- Alimentos cozidos em água e sal adquirem natureza *yang* e podem amolecer massas, dissolver mucosidade e dar mais energia
- Alimentos cozidos com azeite extravirgem são altamente benéficos e aumentam a energia por meio da tonificação do *yang*. Portanto, eles são ideais para combater o cansaço e a fraqueza
- Alimentos preparados acrescidos de mel, como os chás de erva-doce ou camomila, intensificam o sabor doce e beneficiam o baço (*pi*), favorecendo o metabolismo
- Alimentos preparados com álcool, como vinhos, mobilizam o *qi*, elevam intensamente a energia e devem ser evitados em excesso para não provocar condições de calor patogênico.

Óleos vegetais

Os óleos vegetais assumem uma fatia fina, porém significativa, dentro da pirâmide. Eles são fundamentais para umedecer o organismo e favorecem a produção de *jin ye* (líquidos orgânicos cuja função é umedecer e hidratar o organismo).

Muitos óleos vegetais são gorduras saturadas; logo, é preciso discernir o bom óleo vegetal. Os óleos de milho, de soja e de girassol são fontes de gordura poli-insaturada, que, a princípio, podem até ser bons para a saúde, porque estimulam as funções do fígado (*gan*) a produzirem HDL, o bom colesterol. No entanto, o consumo frequente desses óleos aumenta o índice de LDL, o colesterol ruim. Isso enfraquece as funções do fígado (*gan*), contribuindo para o acúmulo de resíduos dentro do corpo. Por isso, os óleos vegetais ocupam uma parte pequena dentro da pirâmide. Os óleos mais indicados para a alimentação diária são os de gordura monoinsaturada, como o azeite extravirgem prensado a frio, o óleo de amendoim e o de abacate.

Outras fontes de gordura saturada que devem ser evitadas são as gorduras hidrogenadas, encontradas em muitos produtos industrializados, como salgadinhos, embutidos, margarina, maionese e sorvetes. A gordura acumulada no organismo causa umidade patogênica (*shi*), que, conforme mencionado anteriormente, é um agravo para a saúde, pois desencadeia doenças como obesidade, cistos, miomas etc.

Peixes e frutos do mar

O consumo de peixes e frutos do mar pode ser diário, mas é opcional. Particularmente, não sugiro o consumo diário de alimentos de origem animal em função das toxinas, mesmo acompanhados de vegetais verdes, de ação desintoxicante. Muitos peixes, aliás, podem ter sido contaminados nos oceanos e rios em todo o mundo.

Ainda assim, os peixes são boas fontes de proteína e beneficiam os cinco órgãos vitais, em especial os rins (*shen*) – fonte do *yin* e *yang* do corpo. Os peixes podem ser tanto de água doce

como de água salgada, podendo ser preparados grelhados, ensopados ou assados. Não convém fritá-los com frequência, sendo necessário certificar-se da qualidade do óleo vegetal escolhido. Além disso, é preciso evitar qualquer fritura caso haja sinais de calor, como inflamação, dermatites e gastrites.

Dentre os peixes, sugere-se consumir: sardinha, atum, salmão, pescada, robalo, traíra, tilápia, truta e pintado. Frutos do mar são grandes fontes de *yang*, nutrindo e estimulando o metabolismo.

Atualmente, é muito comum o consumo de cápsulas de óleo de peixe, como suplemento de ômega 3, para a diminuição do colesterol ruim (LDL). Obviamente as cápsulas não faziam parte da alimentação no oriente e não levam *qi* suficiente para o organismo. Portanto, é melhor buscar a alimentação mais natural possível, que contenha o *qi* suficiente para o corpo.

É permitido consumir peixes diária ou alternadamente, mas é preciso variar as fontes de origem animal e vegetal. O ômega 3 pode ser encontrado nas sardinhas, no atum, no salmão e nas sementes como quinoa e chia. Seu consumo deve ser de 2 colheres de sopa por dia.

Outra grande fonte de ômega 3 é a semente de linhaça, que pode ser consumida diariamente e associada a sucos ou frutas. Ao consumir peixes ou sementes com regularidade, não haverá necessidade de ingestão de cápsulas e seguramente haverá economia de dinheiro.

Doces

Assim como a carne vermelha, os doces estão no topo da pirâmide, o que sugere consumo moderado. É importante ressaltar que o sabor doce é benéfico para o baço, mas o que vem de produtos industrializados contém muitos ingredientes que causam danos ao organismo. Além disso, o excesso de doce enfraquece as funções do baço, ficando impossibilitado de ceder energia para a transformação dos alimentos. Isso pode contribuir para o acúmulo de resíduos, denominado umidade patogênica (*shi*). Para eliminar e evitar o desejo excessivo de doces, é preciso alimentar-se bem, com cereais integrais, raízes e alimentos amargos.

Carnes e ovos

Na pirâmide alimentar asiática, o consumo de carnes brancas e ovos deve ser moderado. Já as carnes vermelhas estão no topo; por isso, devem ter seu consumo reduzido devido à grande quantidade de gordura e toxinas que liberam no organismo.

A dietoterapia chinesa não é vegetariana e, de acordo com a visão oriental, a carne é de natureza *yin*, é muito nutritiva, contribui para a estrutura dos órgãos e para o fortalecimento dos ossos e do sangue.

Os antigos livros de medicina tradicional chinesa estimulam o consumo de carnes como fígado e pé de porco, além de carne de tartaruga e de rã para tonificação do *yin*. Entretanto, é importante atualizar o conhecimento. Diversas pesquisas já demonstram que a carne contém muita gordura e é

de difícil digestão por ter aminoácidos essenciais que não são facilmente sintetizados no organismo. Desse modo, elas devem ser consumidas com vegetais verdes, como pimentão, espinafre e alho-poró, para que não intoxiquem o organismo, e seu consumo deve ser moderado.

O consumo mais intenso de carne vermelha é indicado quando a estrutura corporal precisa ser fortalecida, ou seja, em casos de fraqueza óssea, como osteoporose, debilidades do pós-parto e outras atrofias, além de na gestação e na infância. Em estados de convalescença, as carnes devem ser consumidas na forma de caldos.

De maneira semelhante à pirâmide oriental, as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, alertam para o consumo de carnes:

O consumo moderado é recomendado devido ao alto teor de gorduras saturadas nesses alimentos, que aumentam o risco de desenvolvimento da obesidade, de doenças cardíacas e outras doenças, incluindo alguns tipos de câncer.” (...) No passado, acreditava-se que as crianças e também os adultos fisicamente ativos precisavam consumir alimentação com alto teor de proteína de origem animal. Hoje, sabe-se que não é assim. Uma alimentação rica em proteínas animais contém altos teores de gorduras totais e de gorduras saturadas; portanto, pode não ser saudável.

Além disso, no Guia Alimentar para a População Brasileira, há o seguinte relato da Organização Mundial da Saúde (OMS): “55 a 75% da energia diária deve vir de frutas, legumes, verduras e cereais integrais, além de tubérculos e raízes.” Em relação ao colesterol, há também um alerta para a população: “Os alimentos de origem animal também contêm colesterol, um componente lipídico que pode se acumular nos vasos sanguíneos, constituindo risco de doenças cardíacas.”

Portanto, é preciso observar o prato e a real necessidade de alimentação, procurando comer em horários adequados. Não se esqueça de que um corpo saudável também contribui para uma mente saudável, melhorando o raciocínio e o aprendizado. Com alimentação adequada, haverá o suporte de que a mente precisa. A saúde não é estática, mas um processo dinâmico que envolve o cuidado constante do corpo, da mente e do espírito.

22 Metodologia da Dietoterapia Chinesa

A dietoterapia chinesa é a proposta de nutrição fundamentada na medicina tradicional chinesa. Para sua realização, é necessário que o profissional realize a mesma coleta de dados que serviria para uma sessão de acupuntura, na qual comumente também se questiona sobre a alimentação do indivíduo a fim de que um princípio de tratamento seja estabelecido. Feito isso, os alimentos são selecionados conforme a síndrome apresentada e associados a outras atividades que colaborem para a harmonia dos cinco movimentos (*wu xing*), aos quais os órgãos (*zang*) estão relacionados. Assim, nutre-se o indivíduo integralmente.

Também é importante ter em mente que preferências alimentares, gostos e sabores devem ser respeitados pelo profissional ao propor sugestões de alimentação, conforme as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, promovida pelo Ministério da Saúde em 2006:

Uma vez que a alimentação é em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes; contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção de saúde.

Na dietoterapia chinesa, a necessidade de um alimento está relacionada com a necessidade do indivíduo demonstrada pela fraqueza de seus órgãos internos; afinal, o corpo não pede zinco e fósforo, por exemplo, mas, sim, comida para seu fortalecimento.

É importante ressaltar que não há necessidade de superalimentação, ou seja, de aumentar o consumo de todas as categorias alimentares para sentir-se nutrido e forte. Na verdade, deve-se estar atento à escolha dos alimentos conforme a necessidade para manter a saúde. Como ressalta Dr. Lu (1997), “a teoria dos chineses está baseada no equilíbrio e não no excesso”.

Segundo Flaws (1998), para realizar a dietoterapia chinesa é necessário respeitar 10 princípios, os quais serão descritos a seguir.

■ **Associar os cinco sabores nas refeições.** Segundo o pensamento da medicina tradicional chinesa, os alimentos são classificados em cinco sabores, e cada um proporciona

vitalidade a determinado órgão interno (*zang*). Ao associar os cinco sabores harmonicamente, o indivíduo nutrirá de maneira simultânea as funções do fígado (*gan*), do coração (*xin*), do baço (*pi*), do pulmão (*fei*) e dos rins (*shen*).

■ **Buscar alimentos saudáveis.** É inegável que os alimentos integrais e naturais são mais saudáveis do que os processados e industrializados, além de terem muito mais *qi*. Ao promover a saúde com boa alimentação, a proposta da dietoterapia visa resgatar os alimentos saudáveis para nutrir o organismo, aproximando-o da natureza.

■ **Balancear a temperatura e a natureza dos alimentos conforme o tratamento.** A temperatura do alimento pode influenciar o organismo do indivíduo e, por isso, deve ser considerada. Quando um alimento é cozido, ganha temperatura morna e, ao ser mantido em refrigeração, naturalmente ganha temperatura fria. Os alimentos também têm diferentes naturezas, que variam entre fria, fresca, neutra, morna e quente. Portanto, um indivíduo que sofre de gastrite deverá evitar pimentas, que têm natureza quente e agravam tal estado, assim como café e frituras. É necessário atentar-se a isso, conforme o tratamento que o indivíduo está buscando.

■ **Selecionar os alimentos de acordo com a necessidade da pessoa.** Uma vez que cada alimento desempenha uma função dentro do organismo, é necessário escolher os alimentos considerando a necessidade da pessoa quando o objetivo for um tratamento. A utilização terapêutica dos alimentos também pode ser encontrada no clássico de medicina chinesa, *Nei Jing* (*apud* Flaws, 1998): “Se existe calor, refresque. Se existe frio, aqueça. Se existe secura, umedeça. Se existe umidade, drene. Se existe deficiência, fortaleça. Se existe excesso, disperse.”

■ **Alimentar-se nos horários corretos.** Tão importante quanto se alimentar é buscar o momento adequado para a alimentação. Em dietoterapia chinesa, os horários corretos são escolhidos de acordo com o ciclo de energia do *qi*, para facilitar a nutrição (Capítulo 17, Horários Adequados para a Alimentação).

■ **Cozinhar os alimentos no tempo apropriado.** Cozinhar demais o alimento pode levar à perda de nutrientes. Cada alimento tem seu tempo, é preciso observar.

■ **Equilibrar a escolha dos alimentos conforme as estações do ano.** Segundo a medicina tradicional chinesa, as estações do ano influenciam muito a fisiologia do corpo humano. É inegável que se deve respeitar o que se sente e, de modo inteligente, contribuir para o bom funcionamento do organismo, escolhendo alimentos que proporcionem bem-estar. Não há sentido em ingerir alimentos frios, como sorvete, no inverno; da mesma maneira, abusar dos itens quentes no verão induzirá a transpiração, favorecendo a entrada de fatores patogênicos. Os alimentos adequados às estações do ano foram apresentados no Capítulo 15, Alimentação Conforme as Estações do Ano.

■ **Basear o tratamento na diferenciação de síndromes da medicina tradicional chinesa.** Como mencionado anteriormente, na dietoterapia chinesa, a escolha dos alimentos para tratamento depende especialmente de uma anamnese adequada para avaliar os sintomas do indivíduo. Esses sinais são estudados com base na diferenciação de síndromes da medicina tradicional chinesa. De modo geral, as síndromes dividem-se em quadros de deficiência e excesso. A deficiência pode ser de *qi* (energia), de *xue* (sangue), de *yin* (estrutural) ou de *yang* (funcional) e está relacionada com os órgãos internos (*zang fu*). Os quadros de excesso relacionam-se com a existência de agentes patogênicos, como frio, calor, umidade, secura e vento, oriundos de fatores climáticos ou acumulados por deficiência orgânica, má alimentação e outros resíduos nocivos à saúde. A partir disso, um princípio de tratamento é estabelecido, e uma das oito regras terapêuticas é aplicada. No Capítulo 23, Princípios e Regras da Dietoterapia Chinesa, isso será explanado com detalhes.

■ **Recuperar as funções do estômago e do baço para promover o paladar.** O paladar, segundo os chineses, é uma atribuição do baço (*pi*). Quando há ausência de paladar ou qualquer dificuldade para buscar ou distinguir gostos, é o baço que deve ser fortalecido. Baço e estômago atuam juntos no processo inicial da digestão; portanto, devem estar plenos para que o indivíduo escolha bons alimentos e mantenha a saúde.

■ **Respeitar as contraindicações.** Na dietoterapia chinesa, as contraindicações referem-se aos alimentos e às ações que devem ser evitados por provocarem gasto excessivo de energia, o que resulta em danos aos órgãos internos (*zang*). Para quem apresenta sintomas de frio patogênico, os alimentos crus devem ser evitados. Já alimentos frios são sugeridos em situações de calor patogênico, como infecção.

As regras devem ser respeitadas para que o tratamento seja eficaz; afinal, não adiantará ingerir alimentos que facilitem a digestão e, em seguida, tomar sorvete, por exemplo, que é altamente úmido e frio. Indivíduos com digestão difícil devem evitar alimentos fritos e densos, como massas ou mesmo grãos em excesso. Já aqueles que apresentam sinais de calor também devem evitar alimentos quentes como frutos do mar, que, inclusive, são considerados alergênicos por contribuírem para a formação de calor.

O consumo excessivo de determinado alimento ou apenas de determinado sabor também não é bom para o organismo. Todos os sabores são importantes, e nenhum deles deve ser plenamente retirado do cardápio, a menos que não beneficie o corpo de modo geral, como é o caso dos laticínios e frios.

Da mesma maneira, é importante atentar aos sabores quando o órgão está demasiadamente fraco. O sabor salgado, por exemplo, estimula as funções dos rins (*shen*), mas se sabe que principalmente os hipertensos não devem abusar do sal. Segundo Bob Flaws (1998):

É proibido comer alimentos ácidos quando sofremos do fígado, alimentos amargos

quando sofremos de doenças pulmonares, alimentos salgados quando sofremos de coração e doenças renais e alimentos ácidos e doces quando sofremos do estômago.

Portanto, na dietoterapia chinesa, os sabores são usados para estimular as funções dos órgãos internos, mas devem ser cuidadosamente selecionados para o tratamento escolhido, a fim de que esse consumo não sobrecarregue as funções do órgão doente.

No próximo capítulo, as regras e os princípios que norteiam esse pensamento serão explicados.

23 Princípios e Regras da Dietoterapia Chinesa

Em geral, nos tratamentos da medicina tradicional chinesa, a fitoterapia tem grande destaque e, obviamente, o uso de ervas é muito mais efetivo do que o consumo de alimentos (por isso as ervas são mais utilizadas para tratamento do que para prevenção). Assim, a dietoterapia chinesa atua na promoção de saúde, mas de maneira mais branda em relação à fitoterapia, devendo ser utilizada como complemento às demais terapias chinesas ou qualquer outra terapêutica.

Nesse sentido, o objetivo não é apenas curar, mas também corrigir hábitos alimentares que sustentam diversas doenças, tornando esta ferramenta mais acessível à população do que os demais recursos da medicina tradicional chinesa.

Assim, além dos sabores e da natureza de cada alimento, é importante saber quando e como utilizá-los, para aproveitá-los de modo terapêutico.

Antes de entender as oito regras terapêuticas (*Zhong Yi Ba Fa*), é necessário identificar os sinais de desequilíbrio dentro da *teoria de diferenciação dos oito princípios* (*Ba Gang Bian Zheng*).

Yin ou Yang

Primeiramente, é preciso observar se os sinais de desequilíbrio têm característica *yin*, relativa à estrutura do organismo, ou *yang*, relacionada com as funções dos órgãos.

Comumente, quando um desequilíbrio acomete a estrutura do corpo, significa que a doença já avançou e provocou uma lesão que, em geral, pode ser identificada em exames de diagnose como radiografias. Quando a doença afeta as funções dos órgãos, o indivíduo apresenta sintomas contrários ao bom funcionamento do organismo, como diarreia, falta de ar e má digestão, por exemplo.

As doenças relacionadas com o *yin* e o *yang* têm as seguintes características:

- Doenças de natureza *yang*: são quentes, provocam ardência e aparência avermelhada, podem surgir de maneira súbita e se intensificar rapidamente. Além disso, causam inquietação e agitam a mente
- Doenças de natureza *yin*: são frias e causam lentidão. Não há transformação, e elas provocam aspecto pálido ou azulado. Causam desânimo ou fraqueza e podem ser de difícil tratamento.

Frio ou calor

É necessário observar se os sinais de desequilíbrio demonstram aumento de frio ou de calor no organismo.

Quando o *yang* prevalece em relação ao *yin*, os sintomas são de calor; quando o *yin* prevalece sobre o *yang*, os sintomas são de frio.

Quando há frio no organismo, as funções se tornam mais lentas, podendo haver dores, contratura muscular e secreção branca e aquosa, além de sensação constante de frio.

O calor no organismo ocasiona face avermelhada, sede intensa, urina escassa ou sensação de queimação. Em geral, há também erupções cutâneas, grande irritabilidade, inflamação ou possíveis infecções.

Deficiência ou excesso

Deve-se observar se os sinais de desequilíbrio demonstram fraqueza dos órgãos, ou se eles estão debilitados apenas pela existência de agentes patogênicos, como calor, umidade, frio e vento.

Quando há deficiência de *yang*, as *funções* ficam prejudicadas, havendo lentidão nas transformações e no metabolismo. Assim, surgem sensações constantes de frio e propensão a acúmulos como muco, edema, frio e umidade.

Quando há deficiência de *yin*, as *estruturas* ficam enfraquecidas, havendo falta de nutrição em algum nível. Isso porque o metabolismo e as transformações ficam dinamizados e consomem as substâncias fundamentais, o que provoca sensações constantes de calor e aumenta transpiração, secura e inquietação.

As condições de excesso podem ser externas ou internas, como descrito a seguir:

- Excesso por agentes patogênicos externos: é oriundo de *condições climáticas*, como frio (*biao han*), calor (*biao re*), vento (*biao feng*), secura ou calor de verão. Surge quando o indivíduo se submete excessivamente e sem proteção a tais condições. Os sinais de excesso são sentidos na superfície, ou seja, somente no nível da pele, dos músculos e das articulações, não afetando os órgãos internos. Alguns exemplos são alergias, dermatites, reumatismo e lesões, entre outros
- Excesso por agentes patogênicos internos: é causado por *resíduos* oriundos de alimentação, medicação, substâncias tóxicas ou por deficiência crônica dos órgãos internos. São resíduos que não foram eliminados nem transformados pelo organismo, como mucosidade (*tan yin*) e umidade (*shi*), ou que foram acumulados, como calor interno (*li re*), frio interno (*li han*) e estase de sangue. Os sinais de excesso advindos de acúmulos são sentidos no interior do organismo, podem causar dores ou mal-estar e, geralmente, comprometem o funcionamento das vísceras (bexiga, vesícula biliar, intestinos grosso e delgado e útero). Alguns exemplos são muco, leucorreia, cálculos, cistos, nódulos e acne, entre outros.

Superficial ou profundo

É preciso observar se os sinais são de natureza aguda e acometem a superfície, a pele, os pelos e os órgãos dos sentidos, ou se são de natureza crônica e afetam o interior, alterando o funcionamento de órgãos e vísceras.

Quando algo acomete rapidamente a superfície do corpo, não chega a alterar profundamente o funcionamento dos órgãos. Nesse caso, na medicina tradicional chinesa, diz-se que a doença está na superfície, no nível dos canais de energia, como nas lesões de esforço repetitivo (LER). Quando a doença está na superfície, pode ser tratada de maneira mais rápida, ao passo que, se deixar de ser cuidada, pode evoluir e se aprofundar, chegando aos órgãos e às vísceras. Nesse caso, significa que o indivíduo piorou.

Ao entender e diferenciar os sinais em oito princípios, é possível entender a natureza da doença e, assim, estabelecer o tratamento (p. ex., se a doença for de natureza *yin*, na profundidade, uma deficiência, o método utilizado será a tonificação do órgão doente).

Na dietoterapia chinesa, o profissional pode escolher qual técnica será utilizada dentro das oito regras terapêuticas (*Zhong Yi Ba Fa*) que comumente são utilizadas na acupuntura. As três primeiras especialmente aplicadas para expulsar fatores patogênicos são:

- **Sudação:** termo utilizado para a técnica de induzir o indivíduo à transpiração, em caráter terapêutico, no caso, por exemplo, de invasão de agentes patogênicos como o vento frio em resfriados com febre. O vento frio invade a pele e a porção defensiva do corpo, que é comandada pelos pulmões (*fei*). Os alimentos de natureza quente e picante, como gengibre, alho, cravo e canela juntos, induzem a transpiração, fazendo com que o organismo expulse o frio patogênico e se recomponha rapidamente do resfriado
- **Vomição:** técnica utilizada para induzir o indivíduo ao vômito em casos de envenenamento. É contraindicada em diversas situações; portanto, não se deve realizá-la em casa, mas com ajuda de um profissional
- **Purgação:** é o termo utilizado para o ato de induzir o indivíduo a eliminar resíduos e fatores patogênicos pelo intestino, por meio da ação purgativa e carminativa. É indicado para prisão de ventre ou para eliminação de calor tóxico, como no caso de parasitas; um exemplo é a raiz de bardana
- **Regularização:** método utilizado para harmonizar o organismo em situações simultâneas de frio e calor
- **Resfriamento:** técnica utilizada para resfriar o indivíduo em momentos de calor intenso, como no verão ou em regiões muito quentes como o Rio de Janeiro. Os alimentos frescos e refrescantes, como a melancia, o pepino e a pera, refrescam o organismo e podem ser consumidos para tratar calor patogênico no caso de cistite aguda
- **Calorificação:** é o termo utilizado para a técnica de aquecer o indivíduo em momentos de frio,

como no inverno ou em regiões frias como a Rússia. Os alimentos picantes, como o gengibre seco e as pimentas, mobilizam a circulação e aquecem o organismo

- **Tonificação:** método utilizado para fortalecer a energia tanto de um indivíduo como de um órgão específico. Quando alguém sofre de fraqueza muscular, por exemplo, há necessidade de fortalecer as funções do baço (*pi*), e os alimentos de sabor doce, como inhame, cará e batata-doce, são indicados para isso. A fim de tonificar a energia geral do corpo e melhorar o cansaço, o ginseng é o mais recomendado
- **Dispersão:** técnica empregada para dispersar fatores patogênicos ou remover acúmulos como a umidade (*shi*), em momentos de grande retenção de líquidos ou massas. Nesse caso, “os grãos de soja são utilizados para dispersar líquidos em excesso nos tecidos” (Lu, 2010). O consumo regular desses grãos pode ser também associado à reflexologia e à drenagem linfática, resolvendo rapidamente o edema.

O consumo dos alimentos para tratamento deve ser mantido e observado de perto, até que os sinais de desequilíbrio cessem. Isso pode acontecer em 1 semana ou em meses; entretanto, qualquer tratamento da medicina tradicional chinesa deve ser feito regularmente, já que o corpo se modifica ao longo do tempo de tratamento.

Na concepção chinesa, nos quadros de excesso, geralmente há necessidade de dispersão, ou seja, desfazer-se de algum acúmulo. Quadros de deficiência referem-se ao mau funcionamento dos órgãos internos, seja por fatores patogênicos ou por emoções destrutivas. Nesse sentido, os alimentos necessários para tratar o desequilíbrio devem ser cuidadosamente escolhidos, porque serão utilizados por períodos mais longos.

O Quadro 23.1 diferencia os sinais de desequilíbrio na superfície (exterior) e na profundidade (interior), além das técnicas empregadas para tratamento.

Quadro 23.1 Técnicas de tratamento.			
Sinais		Sintomas	Técnica de tratamento
Na superfície (exterior)	Frio	Aversão ao frio, dores articulares, calafrios	Sudação
	Calor	Febre, pouca transpiração, sede, erupções cutâneas, pruridos	Dispersão
	Umidade	Cabeça pesada, parestesia, edemas, dores fixas e surdas	Dispersão
	Secura	Pele e boca seca, tosse seca	Regularização
	Vento	Dores migratórias	Dispersão
Na profundidade (interior)	Frio interno	Corpo e membros frios, rosto descorado, ausência de sede, fezes pastosas, letargia, contraturas musculares	Calorificação
	Calor interno	Rosto avermelhado, febre vespertina, desejo de líquidos frios, fezes secas, agitação	Resfriamento
	Umidade interna	Falta de apetite, revestimento espesso na língua, urina turva, secreções, fezes pastosas	Dispersão
	Vento interno	Dores migratórias ou vertigem	Dispersão e tonificação do <i>yin</i>

	Deficiên cia do <i>yin</i>	Transpiração noturna, febre vespertina, agitação	Tonificação do <i>yin</i>
	Deficiên cia do <i>yang</i>	Membros frios, palidez, fraqueza	Tonificação do <i>yang</i>
	Excesso	Dores agravadas por pressão, fezes duras, obstipação	Regularização e purgação

Adaptado de Auteroche (1992).

Sinais que estão na superfície pertencem a fatores patogênicos externos, oriundos de fatores climáticos que penetram na pele e acometem os canais de energia, impedindo o fluxo harmônico do *qi*.

Os tratamentos para condições de excesso e para deficiências são muito peculiares na visão da medicina tradicional chinesa. No caso das condições de excesso, a prioridade é a remoção dos agentes patogênicos (sejam de origem externa ou interna); já para as condições de deficiência, o objetivo é o fortalecimento do indivíduo ou do órgão e da estrutura afetada. A dietoterapia chinesa trata as duas condições. Em condições de excesso, como calor, umidade, vento ou metais pesados e toxinas em geral, os alimentos crus e de natureza descendente são sugeridos até que tais sintomas melhorem. Em condições de deficiência, como fraqueza ou falha nas funções de determinados órgãos, é necessário utilizar alimentos cozidos e direcionados para o órgão doente.

É muito comum que as condições sejam mistas, especialmente em doenças crônicas. Nesse caso, sugiro que o indivíduo, inicialmente, remova os agentes patogênicos por meio da alimentação (com a técnica apropriada) e observe a melhora do quadro. Geralmente, os sinais de natureza *yang* (calor e vento) rapidamente somem, e os de natureza *yin* (umidade e frio) levam tempo maior para serem eliminados.

É igualmente importante lembrar que qualquer produto de origem animal deve ser evitado nas condições de excesso e obviamente excluído da dieta de quem deseja perder peso e, principalmente, nas condições de calor interno. No Capítulo 21, o leitor verá que as carnes estão no topo da pirâmide alimentar asiática, sendo utilizadas somente nas condições de grandes deficiências. Nos casos de excesso, os alimentos frescos e leves devem ser ingeridos diariamente (em sua maioria, de origem vegetal).

Quando a doença estiver na superfície, será muito mais fácil de ser tratada do que quando estiver no interior. Portanto, é importante que os sinais sejam novamente analisados depois da remoção dos excessos. Geralmente, o que aparecerá serão os sinais de deficiência.

Fatores que estão na profundidade pertencem a fatores patogênicos internos provocados pela deficiência de um ou mais órgãos. É importante ressaltar que, em diversos casos, os fatores exógenos e endógenos se misturam, por isso é importante que o profissional avalie de que maneira o cliente está contribuindo para o agravamento da doença, se ela é oriunda de hábitos alimentares ou de exposição inadequada ao clima, por exemplo.

Em todos os casos, a alimentação inadequada pode agravar doenças. Portanto, a técnica escolhida auxilia na escolha dos alimentos adequados para combater o desequilíbrio apresentado

pelo indivíduo.

24 Contaminação, Intoxicação e Desintoxicação

Antes de tudo, é preciso entender as diferenças entre contaminação, intoxicação e desintoxicação no contexto empregado neste capítulo.

A contaminação ocorre quando há ingestão de qualquer item nocivo ao organismo, comumente por falta de higiene, envolvendo contágio por microrganismos vivos (bactérias, micróbios, parasitas em geral). Isso é o que a medicina tradicional chinesa denomina *calor tóxico*, como relata Clavey (2000): “A ideia básica sobre algo tóxico é de que seja prejudicial ao corpo, com a conotação de severidade em chinês”. Portanto, a contaminação tem início rápido e deve ser tratada rapidamente.

A intoxicação ocorre por substâncias químicas, o que também engloba os agentes químicos encontrados nos alimentos industrializados. Além disso, alimentação inadequada, ingestão anormal de alimentos e nutrição com apenas um tipo de alimento são condições que podem causar danos ou acumular resíduos e toxinas dentro do organismo. A medicina tradicional chinesa entende esse acúmulo como umidade (*shi*) ou calor interno (*re*), dependendo de suas características.

De acordo com a medicina tradicional chinesa, os fatores patogênicos externos (climáticos), internos (emocionais) e mistos (hábitos de vida, alimentação, entre outros) são as causas das doenças. Entretanto, “as origens de um padrão de desarmonia são vistas em termos de uma combinação recíproca de fatores de doença, não em termos de uma única doença” (Ross, 1994). Embora muitos alimentos não contenham vírus nem bactérias, são compostos por elementos que não fazem bem ao organismo, como os conservantes. Os efeitos nocivos dos itens industrializados podem não ser sentidos de imediato, mas também fazem mal. É o que acontece com adoçantes, refrigerantes, sorvetes e metais pesados, que também contribuem para o acúmulo de toxinas no organismo, agredindo principalmente as funções do fígado.

Assim, em medicina tradicional chinesa, qualquer quadro de acúmulo é uma condição de excesso que necessita de dispersão e que, popularmente, em nutrição, é chamada de desintoxicação ou detoxificação.

Ao se comer algo contaminado por bactérias, seja por falta de higiene ou de refrigeração, o corpo rapidamente dá sinais de mal-estar, como vômito, diarreia, náuseas, dor de cabeça com

sensação de peso e cólicas abdominais. Nesse caso, é indispensável procurar ajuda de um profissional e, ao mesmo tempo, beber muito líquido e não deixar de se cuidar até que os sinais cessem.

A intoxicação também pode ser gradual, como no caso do acúmulo de metais pesados. Para eliminá-los, sugere-se o consumo de vegetais verdes e frutas cítricas, que, além de terem natureza nutritiva, contribuem para esse fim.

É importante adotar uma alimentação saudável e natural. Isso é um desafio para todos que vivem em grandes centros urbanos; entretanto, já é possível encontrar boas refeições nos restaurantes, em lojas de produtos naturais ou nas feiras livres e nos mercados. Se possível, o melhor é sempre fazer as próprias refeições; porém, se for inviável, é preciso buscar boas alternativas fora de casa.

Sinais de intoxicação

Na medicina chinesa, os resíduos e as substâncias nocivas são uma condição de excesso. Isso significa que, quando acumuladas, as substâncias adquirem características de umidade (*shi*) e atrapalham o bom funcionamento do organismo; por isso, são consideradas fatores patogênicos. O corpo humano busca naturalmente o equilíbrio e tende a expulsar tudo aquilo que não lhe faz bem. Desse modo, as toxinas e os resíduos podem se manifestar em erupções cutâneas, fezes, urina, secreções, suor e pele. Além disso, segundo a medicina tradicional chinesa, as substâncias tóxicas podem ser identificadas na língua e no pulso.

É importante ressaltar que a umidade patogênica (*shi*) pode ter características de calor ou de frio, dependendo do organismo de cada um, conforme relata Clavey (2000):

Um tipo de corpo excessivamente *yin* não irá se tornar calor facilmente, mas irá facilmente se tornar frio e frio-umidade. Um corpo que tem predominantemente *yang* se tornará quente (com umidade calor) tão logo a umidade se apresente.

Assim, nos quadros de excesso, é necessário rever a alimentação e desintoxicar o organismo para eliminar os fatores patogênicos.

Em condições mais avançadas, a umidade pode evoluir e dar origem a nódulos, cistos, massas de gordura e aumento do tecido adiposo. O calor patogênico pode secar os líquidos orgânicos, enfraquecer as estruturas anatômicas e levar o organismo a condições inflamatórias. Para tratar isso, é necessário consumir alimentos frescos, saudáveis e livres de gorduras.

O Quadro 24.1 mostra a diferenciação das condições de excesso nos padrões de umidade patogênica, que se dividem em frio e calor.

Quadro 24.1 Diferenciação das condições de excesso nos padrões de umidade patogênica.		
Manifestação	Umidade-calor	Umidade-frio

Face	Face vermelha	Face pálida
Sede	Desejo de líquido frio	Ausência de sede
Paladar	Amargo	Adocicado
Sensação	De calor o dia todo	De frio e peso nas pernas
Febre	Febre	Ausência de febre
Defecação	Com dor abdominal e cheiro pútrido	Fezes amolecidas
Secreção	Amarelada ou esverdeada	Esbranquiçada
Pele	Com erupções vermelhas, quentes e dolorosas	Oleosa e edemaciada
Urina	Amarelada	Turva
Cheiro	Forte e agudo	Não significativo
Língua	Com revestimento espesso e amarelado	Com revestimento espesso e esbranquiçado
Pulso	Rápido e cheio	Lento e escorregadio
Emocional	Agitação	Lassitude
Tratamento	Alimentos amargos, crus e frescos (aspargos, spirulina, painço, <i>tofu</i> , quinoa)	Alimentos picantes e cozidos (amaranto, pimenta branca, milho, aipo, gengibre)

Adaptado de Maciocia (1996).

Na língua, os fatores patogênicos se manifestam como revestimento espesso (saburra) de cor amarelada quando há calor, ou esbranquiçada quando há frio. Em casos graves como calor tóxico, os revestimentos são escurecidos.

No pulso, os fatores patogênicos também podem ser identificados, mas devem ser avaliados pelo profissional de medicina tradicional chinesa.

Na pele, os fatores patogênicos podem se manifestar como acne e cravos, nos casos de umidade-calor, ou apenas com oleosidade nos casos de umidade-frio.

No corpo, os fatores patogênicos podem se manifestar como secreções amareladas ou esverdeadas, quando há sinal de calor, ou como muco (em geral, coriza ou catarro e leucorreia ou corrimento vaginal). Se existir frio, as secreções serão esbranquiçadas.

Uma das maneiras mais rápidas de identificar fatores patogênicos é a observação das fezes. A umidade-calor é encontrada em fezes malcheirosas e escurecidas, de início agudo e acompanhadas de dor abdominal. É comum que essas fezes não saiam com facilidade, ao passo que, quando há umidade-frio, as fezes apresentam-se amolecidas.

Outro modo de observação está na urina, que apresenta cor bastante amarelada e é acompanhada de cheiro forte ou, nos casos mais leves, aspecto turvo.

Quando há umidade-calor, a pele pode apresentar erupções cutâneas de cor avermelhada que podem vir acompanhadas de coceira. Contudo, devem ser identificadas pelo profissional de medicina tradicional chinesa e tratadas rapidamente.

Quando desintoxicar?

Na dietoterapia chinesa, o primeiro passo é desintoxicar o organismo, escolhendo os alimentos adequados para eliminar os fatores patogênicos nas condições de excesso, ou seja, eliminar os resíduos e qualquer acúmulo que interfira no bom funcionamento do organismo.

Para isso, alguns alimentos são comumente recomendados por sua ação desintoxicante e podem ser utilizados sempre que surgirem os sinais.

Os alimentos que contribuem para a desintoxicação do organismo são primariamente de sabor ácido e auxiliam na limpeza do fígado. Alimentos de sabor amargo agem do centro para fora, secam os líquidos em excesso e beneficiam os intestinos, favorecendo a perda de peso em condições de umidade patogênica. Além disso, abóbora, alho, arroz integral, bardana, caqui, uva, ostra, feijão preto, maçã e espinafre são bons aliados. O consumo regular de cápsulas de spirulina também é muito benéfico para a limpeza do organismo, para os rins e o fígado. É indispensável também o consumo de linhaça, quinoa e amaranto, os quais têm ômega 3, que favorece a limpeza das artérias, livrando-as do acúmulo de gordura.

Para a limpeza do sangue e da pele, o feijão-azuki é o mais indicado, seguido dos sucos verdes com couve ou agrião. Todos esses alimentos são fundamentais em fases de desintoxicação, mas também podem ser consumidos com frequência, mesmo em situações de deficiência. Em qualquer situação de intoxicação, contaminação ou desintoxicação, também é recomendado diminuir a quantidade de comida, tornando as refeições mais leves. Jejuns semanais não estão descartados quando as condições de excesso acometem as funções orgânicas e comprometem a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Na vida moderna, a intoxicação vai muito além do corpo físico. Do mesmo modo que alimentos industrializados, bactérias e agrotóxicos não fazem bem para a saúde, os pensamentos e sentimentos negativos vivenciados de maneira crônica desequilibram o funcionamento dos órgãos internos (*zang*).

O ser humano moderno está sendo intoxicado diariamente, não somente por comida inadequada, mas também por poluição, estresse, pensamentos negativos e atitudes carregadas de sentimentos ruins.

Mágoa, culpa, vergonha, desejo de vingança, obsessão, medo, ira e raiva têm efeito ainda mais nocivo do que o de um alimento tóxico, pois, enquanto o corpo tende a expulsar aquilo que não lhe serve mais, por meio de urina, fezes ou vômitos, os sentimentos negativos não saem com medicação ou alimentação. Nesse caso, é preciso olhar para si mesmo a fim de expulsar tais sentimentos.

Há muitas maneiras de “desintoxicar” a mente, desde conversar com um psicoterapeuta ou falar com sinceridade com algum ente querido até correr, praticar exercícios, dançar, plantar, cuidar da casa, desenhar ou meditar.

Existem milhares de opções para desintoxicar o ser; porém, de nada adianta o consumo de

alimentos saudáveis se estamos intoxicados por medo, angústia ou pavor. É preciso dar à mente e ao espírito propostas de desintoxicação para que o corpo também ganhe resistência. Nesse sentido, a sugestão é não apenas limpar o organismo, mas também conquistar saúde e bem-estar.

Para desintoxicar o corpo, a mente e o espírito

Para o corpo, busque uma alimentação saudável, pratique atividade física e faça exercícios respiratórios com consciência, de preferência ao ar livre. Essas atitudes impulsionam o movimento do *qi* ao longo do corpo, o que impede o acúmulo de toxinas. Faça jejuns para limpeza do organismo a cada 6 meses e consuma alimentos desintoxicantes sempre que houver sinais de intoxicação. Insira em sua rotina alimentos refrescantes e reguladores, como vegetais frescos, suco de frutas e alimentos integrais. Não deixe de beber ao menos seis copos de água por dia e elimine todos os refrigerantes, sucos industrializados e álcool.

Para a mente, assim como o corpo, é necessário haver desintoxicação. Fale com alguém de confiança aquilo que o preocupa. Se precisar, procure um psicoterapeuta, que ajudará a organizar seus sentimentos e a lidar com suas questões internas. Outra opção é esvaziar a mente com meditação. Esse ato é muito importante para acalmar os pensamentos e se livrar do estresse. Reserve um momento na semana para, simplesmente, não fazer nada. Isso é absolutamente saudável. O ato de concentrar-se em qualquer atividade demanda grande quantidade de energia do corpo e da mente; por isso, mesmo que você esteja imerso em um problema, é importante fazer algo pela concentração, como passear no parque.

Para o espírito, cultive bons valores. Elevar a consciência é um modo de entrar em contato com o que há de mais puro e luminoso em si mesmo. Ela é a ponte para se reconectar com o próprio espírito e ouvir a voz interior. Além disso, cultivar a paz, a paciência e a compaixão é um recurso para lidar melhor com os sentimentos negativos que eventualmente surgem no dia a dia.



Parte 5

Alimentos

- 25 Fisiologia Energética dos Alimentos
- 26 Fitoterapia na Cozinha

25 Fisiologia Energética dos Alimentos

A atribuição energética do alimento é a grande diferença do olhar chinês em relação à dietética convencional.

Quando se consideram os aspectos energéticos dos alimentos, é possível observar que cada item alimentar apresenta uma direção de energia que o diferencia e caracteriza. Nos vegetais, por exemplo, as partes altas de uma planta adquirem característica *yang*, por isso são ideais para estimular os intestinos; já as raízes assumem característica *yin* e são ideais para fortalecer a estrutura dos órgãos principais e a musculatura.

Assim como a fitoterapia chinesa, os conceitos energéticos dos alimentos foram preservados e são primordiais na dietoterapia. Por isso, ela é sugerida conforme as características dos alimentos e as necessidades da pessoa.

O sabor, por exemplo, dentro da visão oriental, é um aspecto energético que tem efeitos peculiares dentro do corpo. Além disso, “os sabores compostos artisticamente devem estimular os sentidos e o paladar” (Fahrnow, 2003).

Aspectos energéticos | Os cinco sabores

Segundo a concepção chinesa, sabor não diz respeito ao gosto de determinado alimento, mas à direção de energia que ele proporciona dentro do organismo. Essa direção é valorizada tanto na dietoterapia como na fitoterapia, que segue os mesmos princípios orientais, conforme explica Cheng (2008):

Os sabores de várias ervas descritas nas matérias médicas não correspondem aos seus sabores reais, e, muitas vezes, a determinação dessa propriedade é feita de acordo com as ações da erva no organismo. Exemplificando, se uma determinada erva é comprovadamente capaz de dispersar fatores patogênicos da superfície, ainda que a degustação não seja acre (picante), ela será classificada como tal. Outra com efeito comprovadamente tonificante do *qi*, será classificada como doce, mesmo que à sua degustação não se evidencie esse sabor.

Cada órgão interno está relacionado com determinado sabor, ou seja, em condições normais, um órgão é beneficiado por um sabor porque tal sabor estimula as funções do órgão a partir da

direção de energia (*qi*) contida no alimento.

Então, todos os alimentos naturais são divididos em cinco sabores: ácido, amargo, doce, picante e salgado. Assim, cada sabor está relacionado com um dos cinco órgãos vitais, conforme o Capítulo 23 do *Su Wen*:

O azedo vai ao fígado; o amargo, ao coração; o doce vai ao baço; o apimentado, ao pulmão; o salgado, aos rins.

No Quadro 25.1 estão as respectivas funções de cada sabor e sua relação com os órgãos internos.

Quadro 25.1 Funções de cada sabor e sua relação com os órgãos internos.	
Sabor	Ação
Ácido Direção ascendente e descendente, dispersivo	Age no fígado (<i>gan</i>) e beneficia a vesícula biliar (<i>dan</i>). Nutre o sangue, dispersa estagnações, desintoxica e beneficia os olhos, as articulações, os tendões, as unhas, a menstruação e a gestação
Amargo Direção descendente, age de fora para dentro	Age no coração (<i>xin</i>) e desce para o intestino delgado (<i>xiao chang</i>) nos vasos sanguíneos. Nutre o sangue, acalma a mente (<i>shen</i>), descende e beneficia o ID, estimulando a diurese e a eliminação de resíduos. Promove sensibilidade para o tato e melhora as funções cognitivas e a fala
Doce Direção ascendente. Em excesso, ganha direção descendente	Atua no baço (<i>pi</i>) e no estômago (<i>wei</i>), beneficiando a digestão e o metabolismo. Tonifica o <i>qi</i> , aquece o interior, estimula o apetite, melhora deficiências nutricionais e harmoniza os demais sabores
Picante Direção ascendente, age do centro para fora	Atua nos pulmões (<i>fei</i>) e no intestino grosso (<i>da chang</i>). Beneficia as vias respiratórias, estimula a circulação, elimina edemas. Tem ação carminativa, abre os poros, mobiliza os canais de energia, estimula o sistema imunológico e beneficia a pele e os pelos. Também aguça o olfato e “abre” o tórax, facilitando a respiração e a formação do <i>qi</i>
Salgado Direção descendente, age para dentro	Nutre o <i>yin</i> e o <i>yang</i> dos rins (<i>shen</i>). Promove vitalidade, melhora o cansaço e beneficia ouvidos, ossos, coluna vertebral, cérebro e órgãos reprodutores. Também estimula a libido, conserva a energia e melhora disfunções do trato geniturinário

Aspectos energéticos | Natureza da energia

A natureza do alimento é moldada conforme as condições ambientais em que ele cresce. Alimentos que ficam expostos a muito sol e crescem em ambientes quentes proporcionam para o corpo a característica *yang*. Eles são mornos ou quentes, tônicos de energia e, sobretudo, funcionais. Alimentos que nascem em épocas ou regiões frias ou na água recebem menor quantidade de calor e adquirem características *yin*. São frios ou refrescantes, mas são mais nutritivos.

Dentro do corpo, o alimento nutre conforme sua própria natureza. Muitas frutas, por exemplo, estão no topo da árvore, recebem muito sol e adquirem características *yang*; por isso, podem estimular as funções orgânicas e a circulação sanguínea, além de facilitar o trânsito intestinal. Prova disso é que as frutas são fontes de frutose, um açúcar facilmente absorvido pelo organismo;

logo, promove energia rapidamente.

Os alimentos também são combinações de sabor (*wei*) ou *qi*. Um alimento com mais *qi* adquire características *yang*, tem mais cheiro e mais luz e é funcional. Já um alimento com mais *wei* tem mais nutrientes, é mais substancial, nutritivo e pesado.

As cinco energias

A natureza dos alimentos, além da classificação em *yin* ou *yang*, é subdividida em:

- Fria: relaciona-se com alimentos que resfriam o organismo e não devem ser consumidos diariamente. São destinados a ações terapêuticas, como eliminação de calor patogênico
- Quente: alimentos que aquecem o organismo e também não devem ser consumidos diariamente. Destinam-se a ações terapêuticas, como eliminação de frio patogênico
- Refrescante: diz respeito a alimentos que refrescam e umedecem harmonicamente o organismo. Podem ser consumidos diariamente, pois facilitam o trânsito intestinal. São as frutas e as verduras
- Morna: está relacionada com alimentos que aquecem harmonicamente o organismo. Podem ser consumidos diariamente, pois beneficiam a digestão. São os legumes, caules e tubérculos
- Neutra: tem ação neutra e suave. São alimentos que beneficiam o organismo e facilitam a formação de *qi*. São algumas frutas, as sementes e os cereais, que constituem a base da alimentação.

O Quadro 25.2 mostra a classificação de alguns alimentos conforme suas respectivas naturezas.

Cada alimento apresenta suas características peculiares, o que também é relevante dentro da orientação em dietoterapia chinesa. O café, por exemplo, embora seja de natureza amarga e ligeiramente ácida, tem característica *yang*, estimula a circulação, aumenta a concentração e agita o coração. Portanto, ele não deve ser ingerido por quem sofre de desarmonias de coração (comumente fogo de coração, conforme a diferenciação de síndromes da medicina tradicional chinesa). No entanto, quem sofre de sonolência pode ingerir até duas xícaras de café ao longo do dia, pois a melhora é imediata.

Quadro 25.2 Classificação de alguns alimentos conforme suas respectivas naturezas.					
Movimento	Quente	Morna	Fria	Fresca	Neutra
Ácido	Conhaque	Limão	Beldroega	Tomate	Uva
Amargo	Café	Cereja	Morango	Palmito	Aveia
Doce	Chocolate	Abóbora	Tofu	Beterraba	Soja
Picante	Pimenta	Gengibre	Hortelã	Agrião	Pistache
Salgado	Mexilhão	Camarão	Ostra	Broto	Nozes

Aspectos energéticos | As quatro direções

As direções que os alimentos assumem são:

- Ascendente (subir e flutuar): indicam alimentos de natureza ascendente. São indicados para dar energia e melhorar doenças que evoluem para baixo, como os prolapsos
- Descendente (descer e afundar): indicam alimentos de natureza descendente. São indicados para acalmar a mente ou dispersar calor tóxico. Têm efeito laxativo, concentram e dispersam.

Alimentos reguladores

Os alimentos também podem ser classificados conforme sua atuação dentro do corpo. Eles são entendidos como reguladores, pois têm funções específicas, como dispersar o calor, acalmar a mente, nutrir o sangue, entre outras.

Alimentos que nutrem o yin

São aqueles que fortalecem as estruturas, os ossos, a coluna vertebral e o cérebro; lubrificam o organismo; facilitam o armazenamento de sêmen e de sangue (*xue*). Além disso, são mais substanciais e nutritivos e conservam a energia. Bons exemplos são: azeite, damasco, queijos, ovos cozidos, carnes, brotos, raízes, ostras, amora, tâmara, batata inglesa, beterraba, cação, cevada, porco, sardinha, tomate, uva, figo, mel, feijões, todos os cogumelos, vagem, inhame, cará, mandioca, nozes, castanhas, repolho, grão-de-bico, lentilha e água de coco.

Alimentos que nutrem o yang

São aqueles que impulsionam as funções dos órgãos e do metabolismo, beneficiam a digestão, promovem vitalidade, impedem impotência e frigidez, facilitam a perda de peso e a manutenção da temperatura corporal. Além disso, são energéticos, funcionais e de fácil digestão. Alguns exemplos são: castanhas, nozes, canela, cravo-daíndia, cardamomo, erva-doce, camarão, nirá, *moyashi*, grãos de soja, morangos, cereja, pistache, mel, agrião, alho, alho-poró, cebolinha, cheiro-verde, *shitake* e gengibre.

Alimentos que facilitam a formação e a nutrição do sangue

Trata-se dos alimentos que são facilmente sintetizados em sangue (*xue*) e beneficiam tanto o baço (*pi*) como o coração (*xin*). São recomendados para vertigem, palpitação, depressão, palidez, anemia, hemorragia, menstruação irregular ou escassa, irritabilidade, angústia e fraquezas em geral. Exemplos: vegetais verdes, algas, ovos, uva, nozes, castanhas, gergelim, carne de vaca, leite, ostra, cará e tomate.

Alimentos que movem o sangue

São aqueles que estimulam a circulação sanguínea e dispersam dores e contrações como cólicas menstruais. Podem ter efeito analgésico e melhoram todo tipo de dor, seja por calor ou frio patogênico. Exemplos: *tofu*, amendoim, mamão, pêssago, alho, alho-poró, batata-doce, espinafre e nabo.

Alimentos que mobilizam e tonificam o qi

São aqueles que têm efeito analgésico, dispersam acúmulos e resolvem dores leves. Os alimentos que tonificam o *qi* são considerados tônicos gerais ou energéticos naturais, pois promovem vitalidade, diminuem o cansaço e melhoram o sistema imunológico. Exemplos: arroz integral, abóbora, alho, alho-poró, cebola, ginseng, ovos, uva, mel, tâmara, *shitake*, abóbora, brotos de alfafa, feijão preto, *moyashi*, nozes, abacate, água de coco, caqui, mamão, frango, carne de carneiro, mel e peixes em geral.

Alimentos que umedecem o organismo

São aqueles que facilitam a formação de líquidos orgânicos (*jin ye*), umedecem os intestinos e amenizam a secura em estados de pele e boca secas, artrite e prisão de ventre. Exemplos: mel, melancia, pera, nozes, banana, figo, laranja, maçã, pêssago, queijos, batata-doce, espinafre e tomate.

Alimentos que eliminam umidade patogênica

São aqueles que auxiliam na remoção de líquidos residuais e secreções como muco. Exemplos: algas, aveia, cevada perolada, feijões, amendoim, semente de girassol, abacaxi, goiaba, pera, alface, alho, *shitake*, gengibre e quiabo.

Alimentos que eliminam calor patogênico

São aqueles que auxiliam na desintoxicação e agem para baixo, conduzindo à eliminação de toxinas, vírus e bactérias. Exemplos: algas, *tofu*, feijão-azuki, palmito, melancia, melão, limão, banana, laranja, agrião, rúcula, pepino, capim-cidreira, abacaxi, caqui, maçã, manga, pera, abóbora, bardana, cenoura, *shitake* e ervilha.

Alimentos que eliminam frio patogênico

São aqueles que auxiliam no combate ao frio, proporcionam calor e agem para cima. Exemplos: açafrão, cravo-da-índia, cardamomo, canela, cenoura, cominho, gengibre, todas as pimentas,

pimentão e *shitake*.

Alimentos de origem vegetal

Yin e *Yang* estão em toda parte. *Yang* é função e *Yin* é forma. No corpo humano, a parte alta tem característica *yang*, por isso o cérebro está em constante atividade; a parte inferior, os pés, tem característica *yin*. Da mesma maneira, na natureza, as plantas levam essa característica: “as partes mais altas externalizam o *yang* e enraízam-se no *yin* para se nutrirem” (Yamamura, 2001).

Dentre os vegetais, há cereais, leguminosas secas ou frescas, raízes, rizomas, tubérculos, bulbos, frutos, frutas, caules, medulas, folhas, flores, sementes, brotos e fungos.

Conforme Yamamura relata, o conteúdo energético das partes da planta depende de sua localização (Figura 25.1 e Quadro 25.3).

Nos vegetais, pode-se perceber que são as raízes que, inicialmente, extraem os nutrientes da terra, o que constitui sua natureza nutricional. Assim, uma árvore enfraquecida não terá forças para nutrir suas outras partes. Os alimentos de natureza *yin* promovem uma nutrição mais substancial do que os de natureza *yang*, que são de rápida absorção e estimulam as funções.

As folhas realizam a fotossíntese com ajuda da luz solar e, portanto, também adquirem característica *yang*. Por isso, vegetais verdes têm fibras que promovem o movimento peristáltico, beneficiando as funções dos intestinos para a eliminação dos resíduos.

As sementes podem ser benéficas para a Essência (*jing*) e facilitar a formação do *qi*. Por conservarem a Essência das plantas, elas concentram muita energia e, por isso, são indicadas em momentos de cansaço.

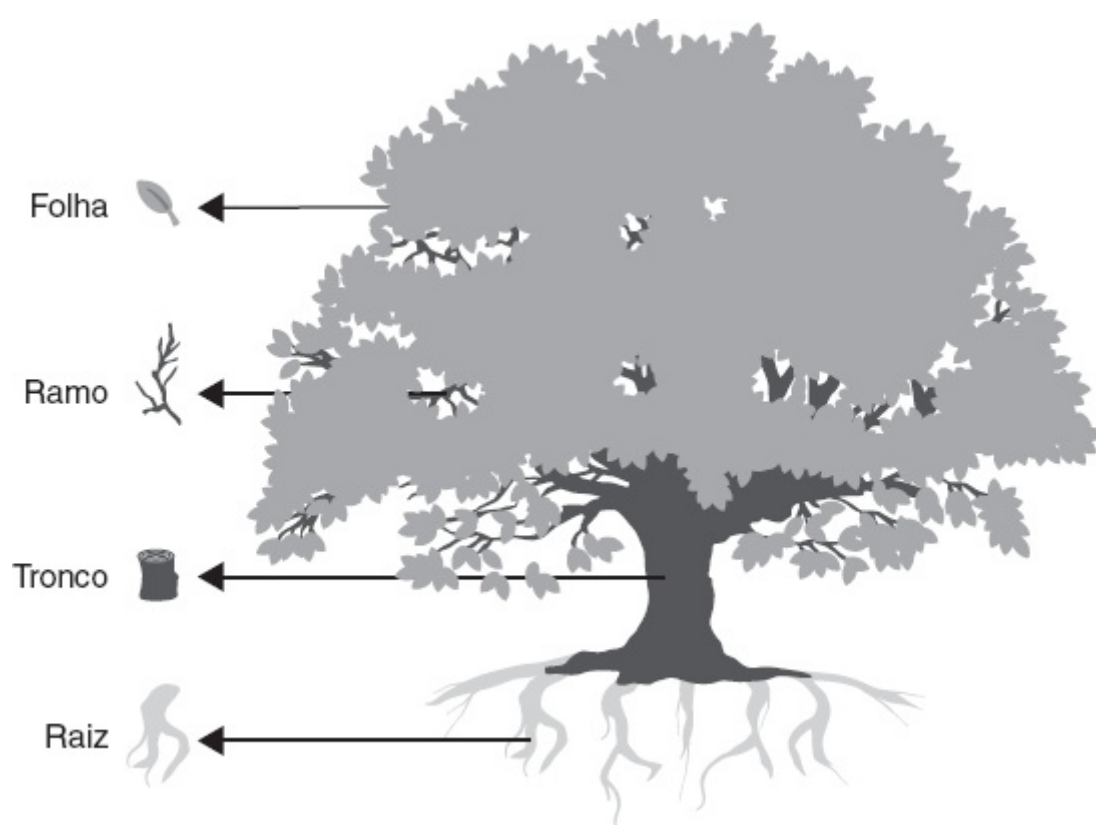


Figura 25.1 Partes da planta.

Quadro 25.3 Relação das características das plantas e seu conteúdo energético predominante.		
Critérios	Características	Conteúdo energético
Localização	Região fria	Alimentos com energia fria (<i>yin</i>)
Situação	Região alta	Alimento com energia quente (<i>yang</i>)
	Dentro da terra ou da água	Alimento com energia fria (<i>yin</i>)
Aroma	Mais cheiroso	Alimento com energia quente (<i>yang</i>)
Paladar	Mais forte	Alimento com energia fria (<i>yin</i>)
Peso	Mais leve	Alimento com energia quente (<i>yang</i>)
	Mais pesado	Alimento com energia fria (<i>yin</i>)

Adaptado de Yamamura (2006).

Bebidas

Água

É a bebida mais importante para o corpo. Tem características essencialmente *yin*, pois hidrata e tonifica. Em jejum, a água tem o poder de desintoxicar o organismo, estimular os intestinos e beneficiar todo o corpo e o cérebro. A sugestão de consumo, na concepção chinesa, é de 6 a 8 copos de 200 ml/dia, considerando um adulto de 70 kg.

Habitue-se a não ingerir água gelada. Isso porque ela já é um elemento de natureza *yin* e, associada ao frio, é ainda mais *yin*. Assim, sua direção de energia desce, resultando no resfriamento do organismo. Como mencionado anteriormente, as atividades demandam muita energia do corpo, e a água gelada agride e estressa o organismo, que está em plena atividade interna, levando-o a perder energia mesmo sem perceber. Para conquistar saúde e bem-estar, é fundamental ganhar vitalidade, o que pode ser perdido com o mau hábito de beber água gelada.

Segundo a concepção chinesa, a sensação permanente de boca seca e de calor no corpo está associada à *deficiência de yin*, ou seja, o calor interno (*re*) seca os líquidos orgânicos (*jin ye*) também associados ao sangue (*xue*). Isso pode ser melhorado não apenas com o aumento do consumo de água, mas também com a ingestão de alimentos úmidos e refrescantes, que abaixam o calor e umedecem o organismo. Se o indivíduo está apenas em uma fase, em um curto período com boca seca e sensação de calor, isso significa que há calor interno. Nesse caso, pode não haver deficiência de *yin*, mas sim invasão de calor patogênico, como em casos de inflamação, infecção, insolação, gripes e muitos outros. A sugestão da dietoterapia chinesa é aumentar temporariamente o consumo de alimentos de natureza *yin* e os alimentos que eliminam o calor, até que os sinais cessem.

Água de coco

Tem ação refrescante e tonificante de *yin* e *yang*. Isso significa que ela tonifica o *yang*, repondo rapidamente a energia perdida durante um longo período de atividades. A bebida também tem característica *yin*, pois hidrata e refresca o organismo. Além disso, tem ação diurética e é muito utilizada pelas mulheres que estão em busca da redução de medidas.

Bebida alcoólica

O álcool é um elemento extremamente tóxico para o organismo. Por ser demasiadamente *yang*, estimula excessivamente as funções orgânicas, desidratando o corpo e agredindo o fígado (*gan*), o coração (*xin*), o pulmão (*fei*) e o estômago (*wei*).

Caldo de cana

O caldo de cana tem sabor doce e é de natureza fria. Ele refresca o organismo, diminui o calor e ajuda a fortalecer o baço (*pi*), podendo ser consumido em casos de anemia, anorexia e deficiências nutricionais, já que nutre o *yin* do organismo. Entretanto, seu consumo não deve ser diário, mas apenas para tratamento. Por ser um alimento doce e de natureza fria, o caldo de cana direciona a energia para baixo, o que não é recomendando em casos de diarreia, letargia e hemorragia, por exemplo.

Café

O café é de natureza amarga e ácida, com característica *yang*. Ele estimula as funções do coração (*xin*) e do fígado (*gan*), órgãos de natureza *yang*. Nesse sentido, a bebida estimula o movimento do *qi* e do sangue (*xue*) dentro dos vasos sanguíneos (*xue mai*), mobilizando a circulação, o que resulta na melhora das funções cognitivas. Portanto, o café pode ser consumido diariamente (de preferência o café orgânico, livre de pesticidas), e a sugestão é de até 2 vezes/dia, até às 17 h. Entretanto, a bebida é bastante consumida pela população, sendo importante observar a sua necessidade. Se o consumo é alto por conta de cansaço e esgotamento, seria muito melhor e mais saudável utilizar a dosagem recomendada para a saúde e dar mais espaço para alimentação adequada, exercícios físicos e repouso do que hiperestimular o organismo.

Chás

Os chás são altamente benéficos para a saúde e utilizados no Oriente há séculos. Não cabe aqui mencionar os efeitos de cada um; porém, segundo as palavras do Dr. Lu, o chá “sacia a sede, eleva o estado de espírito, promove a digestão, aumenta a urinação, suprime as tosse, remove o catarro, aguça a visão, cura a depressão mental, elimina a gordura dos alimentos e desintoxica”.

Os chás são indispensáveis e, ao contrário dos sucos, são mais leves, podendo ser ingeridos várias vezes ao dia. Atente-se aos seus efeitos medicinais, pois muitos são inapropriados para o consumo regular. Em especial, recomenda-se o chá-verde, pois transforma o muco, é diurético e desintoxica, indispensável para quem deseja perder peso.

Energéticos

Os energéticos artificiais são produtos industrializados relativamente novos no mercado e, por isso, precisam ser mais bem estudados. Contudo, é possível afirmar que eles tonificam rapidamente a energia do baço (*pi*) e do estômago (*wei*), mas sua natureza excessivamente doce pode provocar acúmulo de umidade patogênica (*shi*). Particularmente, não recomendo; sugiro como recurso alternativo estimulantes naturais como café ou chá-preto, consumindo-os moderadamente.

Laticínios (iogurte e sobremesa láctea)

Os laticínios e as sobremesas lácteas contribuem para a formação de mucosidade (*tan yin*). A natureza doce e fria dos laticínios estimula a descendência do *qi*, o que enfraquece as funções do baço (*pi*), deteriora o metabolismo e conduz à formação de muco. Muitas pessoas se iludem com a promessa da mídia referente aos benefícios dos iogurtes para tratamento da constipação intestinal, por exemplo. Embora os lactobacilos vivos melhorem a constipação, a medicina tradicional chinesa não vê com bons olhos o hábito de consumir produtos que os contenham, haja vista que a constipação pode surgir por razões distintas. Nesse sentido, o ideal seria investigar e tratar a raiz do problema, e não apenas estimular o organismo com um alimento que, inclusive, resfria e contribui para o acúmulo de mucosidade. A medicina tradicional chinesa trata constipação intestinal com dietoterapia, acupuntura e fitoterapia, além de estimular a atividade física, que é altamente benéfica para os intestinos. Caso haja real necessidade de um estímulo extra, a sugestão é o consumo de probióticos (organismos vivos) não associados a laticínios.

Leite

O leite de vaca é um alimento altamente nutritivo e grande fonte de proteínas, recomendado para a nutrição de bebês, crianças, gestantes e lactantes. Sua característica *yin* fortalece o organismo e tonifica o *qi*, e seu sabor doce fortalece o baço (*pi*) e o estômago (*wei*). No entanto, o leite de vaca, ou mesmo o leite de soja, tem recomendações específicas dentro da dietoterapia chinesa. Inicialmente, seu consumo é sugerido em estados plenos de fraqueza, como em anemia, e em casos de *secura*, ou seja, com sinais de calor extremo, que secam os líquidos orgânicos. Isso é bastante comum em pessoas entre 60 e 70 anos de idade. Para os outros, o consumo regular de leite de qualquer origem não é indicado. Isso porque a natureza doce do leite provoca o acúmulo de resíduos e a formação de mucosidade – fator prejudicial à saúde – e pode causar processos

inflamatórios e intolerância alimentar.

Refrigerantes

A natureza ácida dos refrigerantes é extremamente tóxica para o organismo. Ele desidrata o corpo e agride o fígado (*gan*) e o estômago (*wei*). Além disso, o açúcar existente nos refrigerantes favorece a formação de umidade patogênica (*shi*), o que deteriora as funções do metabolismo, tornando-o fortemente ácido.

Sucos

O consumo de sucos de frutas naturais é estimulado dentro da dietoterapia chinesa, mas não deve ultrapassar 200 ml/dia. Em função de o suco natural conter grande porção de fruta, é fortemente doce, e seu consumo intenso pode contribuir para a formação de umidade patogênica (*shi*). A ingestão de quantidades maiores deve ser reservada para momentos de desintoxicação ou tratamentos para eliminação de vírus, bactérias e demais agentes patogênicos. Nesse sentido, eles devem ser consumidos antes do café da manhã, para tonificação, ou no período da tarde, para beneficiar a bexiga (*pang guang*), cujo horário é das 15 h às 17 h. Sucos industrializados, ainda que sejam *light*, contêm aditivos químicos que não oferecem benefícios à saúde. Além disso, eles têm muito menos *qi* e nutrientes do que os sucos naturais preparados no ato do consumo e, por isso, também não são sugeridos. No entanto, entre os sucos e as frutas *in natura*, a segunda opção ainda leva vantagem e é mais benéfica ao organismo.

Frutas

Abacate

Com sabor doce e ligeiramente ácido, o abacate beneficia o fígado (*gan*) e os rins (*shen*). Sua constituição *yin* estimula a nutrição das estruturas corporais como o sangue, as vísceras, os ossos e os músculos.

Abacaxi

Tem sabor ácido e doce, beneficiando o fígado (*gan*) e o baço (*pi*). Sua natureza fresca dispersa estagnações. É utilizado para desintoxicar e facilitar a digestão, além de expelir mucosidade, ser diurético e refrescar o organismo.

Ameixa

Tem sabor amargo e ácido. Sua natureza fresca age no coração (*xin*) e na bexiga (*pang guang*),

acalmado o *yang* e limpando o calor que há no fígado (*gan*) em situações de cirrose, por exemplo. Além disso, beneficia a digestão e elimina resíduos pela urina e pelos intestinos; logo, é bastante utilizado em situações de constipação.

Amora

Tem sabor doce e amargo. Favorece a nutrição do *yin* e facilita a formação de sangue (*xue*), beneficiando, assim, o fígado (*gan*) e o coração (*xin*). Melhora estados de agitação, vertigem, insônia e menopausa, e favorece a formação de sangue (*xue*).

Banana

Tem sabor doce e natureza fria, agindo no baço (*pi*), nos pulmões (*fei*) e nos intestinos. Sua natureza *yin* umedece os intestinos, sacia a sede e melhora as condições de secura interna, além de amenizar o calor e dispersar toxinas. A banana também deve ser consumida por hipertensos, uma vez que nutre o *yin* e ajuda na redução da pressão arterial.

Caqui

Tem sabor doce e natureza fria, beneficiando o coração (*xin*), o pulmão (*fei*) e o fígado (*gan*). Sua natureza *yin* resfria as funções do corpo; por isso, o caqui combate o calor, acalma a sede e a mente, estimula a secreção biliar e contribui para a desintoxicação e a eliminação de catarro. Além disso, a fruta umidifica o corpo, especialmente em estados de fraqueza e alcoolismo.

Cereja

Tem sabor doce e natureza morna, atuando no baço (*pi*), no estômago (*wei*), nos pulmões (*fei*), no coração (*xin*) e nos rins (*shen*). Ela é altamente benéfica para o corpo, pois tonifica o *qi* e o sangue (*xue*); além disso, sua natureza *yang* estimula a circulação sanguínea, umedece o corpo e o tonifica em estados de fraqueza.

Figo

Tem sabor doce e amargo. Atua especialmente nos pulmões (*fei*), dispersando calor em inflamações; favorece o baço (*pi*), estimulando o apetite; e beneficia os intestinos, eliminando a constipação intestinal e a secura. É ideal para hemorroidas, rouquidão e vitiligo. O figo também estimula a lactação.

Goiaba

Tem sabor doce e ácido, de natureza morna. A goiaba estimula as funções do baço (*pi*), eliminando umidade. Ela também atua no aquecedor médio, favorece a perda de peso e diminui o colesterol ruim.

Laranja

Tem sabor ácido e doce. A laranja é benéfica para o baço (*pi*), o pulmão (*fei*) e os intestinos, além de abrir o apetite. Sua ação refrescante ameniza o calor interno e contribui para a formação de líquidos orgânicos, sendo especialmente indicada em casos de resfriado, gripe e pneumonia. Além disso, a fruta beneficia os intestinos, estimulando os movimentos peristálticos, e favorece a digestão, sendo recomendada também para náuseas e vômitos.

Limão

Tem sabor ácido. Ele beneficia especialmente o fígado (*gan*), e sua ação adstringente dispersa estagnação do *qi* do fígado e desintoxica o organismo, aliviando a flatulência. O limão também atua nos pulmões (*fei*) e elimina muco, fleuma e secreções. Influencia também as funções do baço (*pi*) e do estômago (*wei*), beneficiando a digestão. Ele ainda dispersa calor e umidade; por isso, favorece a cura de todo tipo de infecção.

Maçã

Tem sabor doce, ácido e amargo. Beneficia especialmente o coração (*xin*), pois acalma o *yang*, leva a energia de cima para baixo, acalma a mente (*shen*) e refresca o corpo. É indicada para redução de medidas em função da pectina, que dificulta a absorção de gordura e estimula a diurese, agindo do centro para fora. É igualmente indicada para hipertensão, arteriosclerose e colesterol alto.

Manga

Tem sabor doce e ácido, de natureza fria. Atua no baço (*pi*), no estômago (*wei*) e nos pulmões (*fei*). A manga estimula o sistema imunológico e umedece as estruturas do corpo.

Mamão

Tem sabor doce, amargo e é de natureza neutra. O mamão tonifica o *qi*, beneficia o baço (*pi*), favorece a digestão e retira o calor provocado por estagnações de *qi* e *xue*, que provoca problemas como constipação intestinal e cólicas menstruais. O pó das sementes de mamão também é conhecido como um vermífugo natural e pode ser utilizado por até 7 dias seguidos para eliminar parasitas.

Melancia

Tem sabor doce e natureza fria e refrescante. Age no coração (*xin*), na bexiga (*pang guang*) e no estômago (*wei*), estimulando a produção de líquidos orgânicos (*jin ye*). A melancia é de natureza *yin*; isso significa que ela refresca o organismo, elimina estados de calor interno, ajuda a eliminar infecções, especialmente do trato urinário, e estimula a diurese. A semente de melancia, assim como todas as outras, carrega a essência dos vegetais e, por isso, tonifica os rins (*shen*) e estimula as funções dos órgãos reprodutores.

Melão

Tem sabor doce e é de natureza fresca. Age no coração (*xin*), no baço (*pi*) e no estômago (*wei*). Sua ação refrescante ameniza o calor, favorece a diurese e dissolve cálculos formados por excesso de calor e umidade. É recomendado também para secura, aftas, herpes e gastrite.

Morango

Tem sabor doce, ácido e amargo. Beneficia o coração (*xin*) e acalma o *yang* e a mente (*shen*), além de umedecer os intestinos e estimular a diurese. É benéfico também para o fígado (*gan*) e o baço (*pi*), corrigindo a perda de apetite.

Pera

Tem sabor doce, levemente ácido e de natureza fresca. Atua nos pulmões (*fei*) e no estômago (*wei*). Estimula a produção de líquidos orgânicos (*jin ye*), dispersa calor interno e secura, umedecendo o organismo. Ideal para constipação intestinal, infecção, insônia, prurido, menopausa e dor de garganta.

Pêssego

Tem sabor doce e ácido, de natureza morna. Umidifica os pulmões (*fei*) e os intestinos, dispersando os acúmulos. É recomendado em casos como boca, pele e garganta secas e também na constipação intestinal.

Pitanga

Tem sabor doce e ácido. Age no fígado (*gan*), no baço (*pi*) e nos rins (*shen*). Esta fruta beneficia o *yin* e o sangue (*xue*), favorecendo os ossos e os olhos. A natureza refrescante da pitanga ajuda a dispersar o calor interno e as toxinas, podendo ser usada também para desintoxicação do organismo.

Uva

Tem sabor doce e ácido, estimulando as funções dos pulmões (*fei*), do fígado (*gan*), dos rins (*shen*) e do intestino delgado (*xiao chang*). A uva é altamente benéfica, pois limpa e regenera o sangue (*xue*). É especialmente indicada para mulheres na menopausa, em períodos de gestação ou com menstruação irregular por deficiência de sangue (*xue*). É ideal também para casos de artrite e reumatismo, que pioram em condições de frio. A fruta ainda tem ação desintoxicante, por isso auxilia o fígado (*gan*) e estimula os rins (*shen*), melhorando o medo e o pânico.

Tâmara

Tem sabor doce. Tanto as tâmaras frescas como as secas são grandes tônicos energéticos; as vermelhas são mais benéficas para a saúde do que as pretas. A fruta nutre o *yin* e o fígado (*gan*), ameniza a raiva e a agitação, e auxilia em estados de insônia, menopausa e suor noturno.

Tangerina

Tem sabor doce, ácido e amargo. A natureza úmida e refrescante da tangerina beneficia estados de secura e é indicada para dores articulares. A tangerina ainda age nos pulmões (*fei*) e umedece e estimula a circulação de energia (*qi*) ao longo do corpo.

Vegetais

Abóbora

Tem sabor doce, e sua natureza morna é altamente benéfica ao aquecedor médio (*zhongjiao*), estimulando o centro, beneficiando a digestão e estimulando as funções do baço (*pi*). A abóbora também tonifica o *yang* dos rins, melhora a vitalidade geral do corpo, estimula a circulação sanguínea, dispersando dores e acúmulos, e estimula os movimentos peristálticos e a produção de sangue (*xue*). O vegetal é muito importante em quadros de obesidade e diabetes em função da forte estimulação do *yang* do baço (*pi*). As sementes de abóbora, por sua vez, tonificam a energia geral do corpo e estimulam os intestinos, eliminando parasitas.

Acelga

Tem sabor amargo e é de natureza fria. Beneficia o coração (*xin*), levando a energia de cima para baixo. Umedece e regula o intestino delgado (*xiao chang*), além de acalmar agitações típicas da deficiência de sangue (*xue*). Estudos recentes apontam que a acelga também beneficia o pâncreas, sendo indicada para o controle do diabetes.

Agrião

Tem sabor picante, amargo e levemente doce. Atua especialmente nos pulmões (*fei*), refrescando o organismo. É altamente benéfico para as vias respiratórias, indicado para estados de gripe acompanhados de dor de garganta e tosse. A ação umidificadora e picante do agrião também reduz os efeitos tóxicos do cigarro.

Alface

Tem sabor doce e amargo. É de natureza fresca e *yin*, por isso beneficia o coração (*xin*) e acalma a mente (*shen*). A alface também auxilia no combate aos acúmulos e às dores, limpa o calor patogênico, trata distúrbios urinários, e elimina mucosidade e estases de *qi*.

Alho

Tem sabor picante e morno. Atua nos pulmões (*fei*), expulsando fatores patogênicos. É utilizado especialmente nos casos de resfriados e gripes, com efeito analgésico. Sua natureza morna aquece o interior, dispersa o frio, mobiliza as estagnações do *qi*, ou seja, dispersa dores e acúmulos, desintoxica e limpa o organismo. Age também no tubo digestivo, harmonizando a digestão e beneficiando o estômago (*wei*) e o intestino grosso (*da chang*).

Alho-poró

Tem sabor picante e doce e é de natureza morna. Sua ação é similar à do alho; porém, ele tonifica o *yin* dos rins (*shen*), nutrindo as estruturas e removendo o calor interno, a agitação, e as debilidades ósseas, da coluna e do cérebro. O alho-poró também mobiliza o sangue (*xue*) e a umidade patogênica (*shi*).

Aipo

Tem sabor picante e doce. Atua nos pulmões (*fei*) e no baço (*pi*), tonificando o *qi* geral do corpo. É especialmente indicado para cansaço, perda de vitalidade e preguiça.

Algas

Embora existam vários tipos, todas as algas têm sabor salgado e são de natureza fria. Elas beneficiam fortemente os rins (*shen*) e são indicadas para tonificar o *yin* geral do corpo, fortalecendo ossos, medula (*sui*), cérebro (*nao*), sangue (*xue*), glândulas endócrinas, coluna vertebral e órgãos internos. Elas devem ser ingeridas como prato salgado. As gelatinas de ágar ágar (assim como todas as gelatinas) não devem ser consumidas diariamente, pois resfriam o

organismo e lesam as funções do baço (*pi*) e do metabolismo em geral. Elas são especialmente indicadas apenas em casos de plenitude de calor patogênico (excesso).

Amaranto

Tem sabor doce e neutro, tonifica fortemente o *yin* geral do corpo. Fortalece os ossos, prevenindo o envelhecimento e nutrindo as estruturas. No fígado (*gan*), o amaranto nutre e limpa o sangue (*xue*), diminuindo o colesterol ruim. Ele é altamente saudável e uma excelente opção para quem tem intolerância ao glúten.

Amêndoa

Tem sabor doce e neutro. Nutre os pulmões (*fei*) e o intestino grosso (*da chang*), por isso tonifica o *qi*, hidrata os pulmões (*fei*) e melhora a constipação intestinal.

Amendoim

Tem sabor doce e neutro. Tonifica o baço (*pi*), favorece a eliminação de catarro, facilita a digestão e umedece a pele, prevenindo o envelhecimento. O amendoim também é indicado para deficiência de *yang* dos rins, com sinais de perda de libido, cansaço e digestão lenta. Sua ação morna leva calor para o corpo, e, por ser uma semente, conserva muita energia. O amendoim pode e deve ser indicado em dietas para perda de peso, pois proporciona energia ao organismo; contudo, seu consumo não deve exceder 30 g/dia. Sua ingestão também tem o poder de “proteger a mucosa gástrica contra a ação do álcool” (Yamamura, 2006).

Arroz integral

Tem sabor doce e é um dos alimentos mais ricos da atualidade. Ele nutre fortemente os cinco órgãos vitais (*zang*) e favorece principalmente as funções dos rins (*shen*), promovendo vitalidade para o corpo, a mente (*shen*), o cérebro e a medula (*sui*), e melhorando doenças degenerativas. O arroz integral também favorece a produção de sangue (*xue*) e tonifica o coração (*xin*), sendo indicado para casos de convalescença ou de depressão pós-parto.

Aspargos

Tem natureza fria, sabor doce e amargo. A direção descendente dos aspargos auxilia na eliminação de calor e umidade patogênica e umedece o organismo, sendo benéfica para o fígado e o sistema cardiovascular. Aspargos não devem ser consumidos diariamente por pessoas com o organismo frio, por conta de sua natureza dispersiva.

Aveia

Tem sabor doce e levemente salgado; é de natureza fresca. A aveia é um grande tônico de *qi* e *xue*, atuando especialmente em estados de fraqueza e dispersando umidade. Ela beneficia o metabolismo, e suas fibras estimulam os intestinos, prevenindo o colesterol alto e a constipação intestinal. O consumo diário do amaranto é indicado em alternativa à aveia, por ser mais leve ao organismo.

Azeitona

Tem sabor doce e amargo. A azeitona é de natureza fresca, hidrata os pulmões (*fei*) e umedece.

Bardana

Tem sabor doce e amargo. Embora a bardana não tenha gosto salgado, tem a propriedade de estimular o *yin* dos rins (*shen*). Assim, ela promove o aumento de hormônios sexuais e melhora a libido e a vitalidade. É altamente nutritiva e melhora estados de fraqueza e debilidade geral. Ela também auxilia na limpeza do sangue, especialmente em estados de calor como prurido, alergias, acne e furúnculos.

Batata

Tem sabor doce e é levemente fria. Atua no baço (*pi*) e no estômago (*wei*). A batata assada tonifica o *qi*, dispersa o calor e desintoxica, sendo indicada nos casos de úlcera, por sua natureza fria, e também para todos os tipos de inflamação. É comum ver as pessoas retirando a batata da dieta; entretanto, ela fortalece o metabolismo. As batatas fritas, ao contrário, devem ser evitadas.

Batata-doce

Tem sabor doce. Age no baço (*pi*), nos intestinos e nos rins (*shen*). Diferentemente da batata comum (inglesa), a batata-doce é ainda melhor para o organismo. Isso porque sua natureza *yin* promove a nutrição geral do corpo, fortalece o *qi* e o *xue*, melhora a digestão e fortalece a pessoa em períodos de fraqueza. Por isso é muito utilizada por atletas.

Beterraba

Tem sabor doce. Como cresce debaixo da terra, a beterraba apresenta inicialmente uma natureza fria e *yin*. Entretanto, depois de cozida, ela ganha características *yang* e, assim, tonifica fortemente o baço (*pi*), beneficia a digestão, favorece a formação de *qi* e de sangue (*xue*), melhora o cansaço e dispersa umidade patogênica (*shi*).

Berinjela

Tem sabor doce e amargo, atuando no estômago (*wei*), no fígado (*gan*) e no coração (*xin*). Sua natureza fria dispersa o calor e refresca o sangue; por isso ela é especialmente indicada para suor noturno e hiper-hidrose. Além disso, a berinjela mobiliza a energia para baixo, acalmando a mente (*shen*) e diminuindo as frustrações acumuladas no fígado (*gan*).

Brócolis

Tem sabor doce e amargo, atuando no baço (*pi*) e na bexiga (*pang guang*). Sua natureza ligeiramente amarga tem ação descendente. Isso auxilia na dispersão de calor e é ideal para melhorar ansiedade, agitação, cistites, alergias e todos os estados de inflamação em que é necessário eliminar agentes patogênicos.

Brotos

Brotos como alfafa, bambu, feijão e soja têm sabor doce e amargo. São altamente nutritivos, tonificam o *yin* e o *yang* dos rins (*shen*) e o coração (*xin*). Eles conservam a Essência da planta e são de natureza fresca. Nesse sentido, são refrescantes e dispersam o calor e a mucosidade ao mesmo tempo que nutrem o organismo. Podem fazer parte da alimentação constantemente.

Castanhas

Têm sabor doce. Agem no baço (*pi*), no estômago (*wei*) e nos rins (*shen*). As castanhas, assim como as demais sementes oleaginosas, nutrem o *qi* e o sangue (*xue*). São especialmente indicadas em casos de fraqueza e cansaço, ajudando a repor as energias. Elas também fortalecem a coluna, os ossos e os joelhos, além de beneficiarem as articulações e os tendões, sendo indicadas para artrite, artrose e esclerose múltipla. Devem ser consumidas assadas, com casca, consumidas em pequenas porções, diariamente e no final da tarde, no período destinado aos rins (das 17 h às 19 h).

Cará

O cará tem sabor doce e ácido. É um tubérculo altamente nutritivo para o organismo e fortalece as funções do baço (*pi*), beneficia a digestão, tonifica o *qi* e o sangue (*xue*). Ajuda também na melhora do cansaço, da letargia, da fadiga crônica e de quadros pós-hemorragia. Além disso, fortalece a Essência nos rins (*shen*), nutrindo o *yin* e o *yang* geral do corpo.

Cebola

Tem sabor picante e levemente doce. Age especialmente nos pulmões (*fei*), auxiliando na melhora das debilidades respiratórias. Nutre o sangue (*xue*), beneficia o fígado (*gan*) e os olhos, e melhora cefaleias. A natureza morna da cebola estimula a circulação sanguínea e beneficia o coração (*xin*) e os vasos (*xue mai*). É especialmente indicada em casos de *síndromes Bi*, dores articulares e reumatismo por invasão de vento frio e umidade patogênica.

Cenoura

Tem sabor doce. Fortalece o baço (*pi*), tratando de todas as disfunções que o envolvem, como indigestão, disenteria, anorexia e fraqueza. A cenoura também contribui para nutrição e limpeza do sangue (*xue*), por isso é um grande tônico para o corpo. Além disso, a cenoura fortalece as funções dos pulmões (*fei*), aumentando a defesa e a resistência do organismo. Tem ação anti-inflamatória e antialérgica, além de beneficiar a pele. Ela deve ser consumida cozida, para que sejam aproveitadas as suas propriedades.

Chia

As sementes de chia são milenares, mas somente agora têm ocupado espaço nos grandes supermercados. A chia é muito nutritiva, de natureza *yin*, nutre a estrutura corporal e possibilita a formação de sangue (*xue*). É altamente recomendável para as mulheres e pode beneficiar quem sofre de osteoporose, em função da alta quantidade de cálcio, que nutre o *yin*. Além disso, ela dissolve massas e umidade patogênica, o que contribui para a perda de peso. Pode ser consumida todos os dias.

Chicória

Tem sabor amargo. Atua especialmente no coração (*xin*) e promove sensação de bem-estar e tranquilidade, acalmando a mente (*shen*). Dispersa o calor e refresca a sede. Estimula igualmente o intestino delgado (*xiao chang*) na absorção de nutrientes.

Chuchu

Tem sabor doce, e sua ação fresca melhora a sede e a secura. Age no baço (*pi*), tonificando o *qi*, e beneficia o fígado (*gan*), contribuindo para o bom movimento das articulações e dos tendões. É especialmente utilizado para tratamento de deficiência do *yin*, que leva à artrite.

Cogumelos

Têm sabor doce e levemente ácido. Há muitos tipos de cogumelos e todos atuam no fígado (*gan*), melhorando as estagnações de sangue (*xue*) e o colesterol, e prevenindo arteriosclerose. Os

cogumelos também conservam muita energia; logo, fortalecem o sangue (*xue*) e os rins (*shen*), nutrindo o *yin* e o *yang* geral do corpo, que são a base para a nutrição de todos os órgãos internos.

Couve

A couve tem sabor doce, ácido e amargo. Favorece o fígado (*gan*), tem ação desintoxicante e é comumente usada como ingrediente em sucos, para limpeza do sangue e do organismo. Também estimula o metabolismo, levando a energia para baixo, o que favorece o trânsito intestinal.

Couve-flor

Tem sabor amargo e doce. Atua no coração (*xin*), levando a energia do centro para fora. Tem ação umectante, e sua natureza fresca diminui a sede.

Damasco

O damasco tem sabor doce e ácido. É extremamente nutritivo e umedece a secura. Sua natureza morna estimula o *yang* do corpo, tonifica o *qi* e melhora os movimentos peristálticos, favorecendo a eliminação dos resíduos e a perda de peso.

Ervilha

Tem sabor doce. Age no baço (*pi*) e no estômago (*wei*). Sua natureza fresca melhora a diarreia e o mal-estar causado por calor interno. Tem efeito diurético.

Espinafre

O espinafre tem sabor doce e ácido. Beneficia os cinco órgãos (*zang*), nutre o sangue (*xue*) e elimina o calor, favorecendo o fígado (*gan*). Ainda estimula os intestinos e umedece a secura, sendo utilizado em sensações de calor, como olhos, boca e pele secas, constipação intestinal e hemorroidas.

Feijão

Existem diversos tipos de feijão e muitas pessoas não os digerem bem, o que pode ser evitado com o preparo adequado de cada um. Também é possível dar preferência ao feijão-azuki ou às lentilhas, que são mais fáceis de digerir do que os demais feijões como a soja. Ainda assim, basicamente todos tonificam o *qi* e fortalecem o baço (*pi*), o estômago (*wei*) e os rins (*shen*). Os feijões eliminam estagnações, melhoram o cansaço, removem o calor, estimulam os movimentos peristálticos e promovem a diurese, eliminando inchaços. O feijão-azuki, em especial, auxilia na

desintoxicação do organismo, dispersando toxinas, e é benéfico para quem sofre de má circulação, cólicas menstruais ou qualquer tipo de estase de sangue (*xue*).

Gengibre

Tem sabor picante. Atua nos pulmões (*fei*), no baço (*pi*) e no estômago (*wei*). O gengibre seco é altamente benéfico para a digestão, melhorando o enjoo e os vômitos decorrentes do frio no estômago. Ele também beneficia quem sofre de cólicas menstruais ou infertilidade devido ao frio no útero. A natureza quente do gengibre é boa para estados de frio, de acúmulo e de estagnações de sangue (*xue*), provocadas por frio patogênico. O gengibre também atua de maneira muito benéfica quando o metabolismo é lento, pois fortalece e tonifica o *yang*, favorecendo e acelerando a digestão. Quando há hiperatividade, o consumo da erva é indicado para estimular a sudorese e eliminar o calor interno. Em estados de gripe, o gengibre deve ser ingerido em forma de chá e associado ao mel, para beneficiar o corpo e eliminar o calor pela transpiração. Entretanto, seu uso não é indicado em casos de hipertensão, gastrite e alergias, já que agrava o calor interno comum nesses estados.

Gergelim

Tem sabor doce e pode apresentar-se nas cores branca, marrom ou preta. O gergelim preto, em especial, beneficia os rins (*shen*), tonifica a essência (*jing*) e favorece os ossos, a coluna e o cérebro; por isso, é um grande tônico para o organismo. Ele também atua no fígado (*gan*), nos tendões, nas articulações, na visão e no sangue (*xue*). Deve ser consumido todos os dias, principalmente por vegetarianos.

Germe de trigo

Tem sabor picante e age no fígado (*gan*). Sua natureza fresca dispersa estagnações e melhora a circulação de sangue (*xue*).

Goji berry

Tem sabor doce. O *goji berry* vem ganhando espaço nas lojas de produtos naturais e é um sucesso em todo o mundo. Ele é um grande tônico e é altamente benéfico. Nutre o *yin* dos rins (*shen*), fortalecendo toda a estrutura corporal, e tonifica o *yang*, melhorando estados de cansaço, indisposição e impotência. Além disso, o *goji berry* também atua no fígado (*gan*) e, por isso, melhora a visão e a sensação de vertigem.

Hortelã

Tem sabor picante e atua nos pulmões (*fei*) e no intestino grosso (*da chang*). Sua ação refrescante beneficia as vias respiratórias, dispersa edemas e favorece a eliminação de resíduos. Além disso, a hortelã é indicada para todos os estados de calor, como menopausa, tensão pré-menstrual (TPM), mau hálito, infecções, aftas, herpes, eczemas, furúnculos, gripes, cefaleias e pruridos em geral.

Inhame

O inhame tem sabor doce e é altamente benéfico para o organismo. Age no baço (*pi*), fortalecendo o aquecedor médio (*zhongjiao*). Ele interrompe a diarreia e melhora o cansaço, podendo ser consumido regularmente em estado de grande estresse. O inhame também elimina a umidade, favorece a lactação, limpa e revigora o sangue (*xue*), e desintoxica o organismo.

Lentilha

Tem sabor doce e ligeiramente ácido. Age no baço (*pi*) e fortalece a massa magra. Nos pulmões (*fei*) e no fígado (*gan*), favorece a limpeza do sangue (*xue*), auxiliando na desintoxicação e na eliminação de resíduos. Além disso, promove a longevidade, tonifica o *yin* dos rins (*shen*), beneficia as estruturas e melhora a cicatrização.

Linhaça

Tem sabor neutro e atua no fígado (*gan*), no coração (*xin*) e nos intestinos. A linhaça contribui para regular os intestinos, favorece a absorção de nutrientes, é fonte de ômega 3, tem ação anti-inflamatória e impede a formação de umidade patogênica (*shi*). Por isso, ela é benéfica para quem tem colesterol alto e arteriosclerose.

Milho-verde

Tem sabor doce. Tonifica o *qi* e beneficia o baço (*pi*) e a bexiga (*pang guang*), tratando distúrbios urinários e cálculos biliares e renais. Também melhora quadros de hipertensão.

Nabo

Tem sabor doce e amargo, age no coração (*xin*). Sua natureza fresca acalma o *yang*, melhorando a condição de calor interno e fogo patogênico. É utilizado para inflamações e estados de grande inquietação.

Nirá

Tem sabor picante e levemente doce. Age nos pulmões (*fei*), nos rins (*shen*) e no baço (*pi*). A erva tonifica o *yang* geral do corpo, contribuindo para as funções renais; estimulando a digestão, as funções orgânicas e a produção de *qi*; e melhorando a vitalidade do corpo. Além disso, estimula o vigor sexual, inibindo a impotência e a frigidez.

Nozes

Têm sabor doce e atuam especialmente nos rins (*shen*), tonificando a energia geral do corpo. As nozes também beneficiam o cérebro e a memória, além de manterem as vitalidades corporal e sexual, e aumentarem a força e o *yang* do corpo. O óleo das nozes é facilmente digerido pelo corpo; ele melhora o colesterol, limpa o sangue (*xue*), fortalece o fígado (*gan*) e nutre os tendões e as articulações. Também mantém a harmonia das emoções, função energética atribuída ao fígado, segundo a concepção oriental.

Pepino

Tem sabor doce. Age nos rins (*shen*), no estômago (*wei*), no intestino delgado (*da chang*) e nos pulmões (*fei*). Sua natureza refrescante melhora estados de calor interno, inquietação e infecções. Ele resfria o corpo, portanto, deve ser utilizado com moderação, em especial, em casos de intoxicação. É também indicado em casos de infecção urinária, gengivite, prurido, colite e demais inflamações.

Pimentão

Tem sabor doce e picante. Atua nos pulmões (*fei*), no baço (*pi*) e no estômago (*wei*). O pimentão é utilizado para estagnações de sangue (*xue*), como em casos de cólicas menstruais. Ele beneficia também a circulação sanguínea, favorecendo o coração (*xin*).

Proteína texturizada de soja

Conhecida como PTS, a proteína texturizada de soja não é sugerida dentro da dietoterapia chinesa. Isso porque, no processo industrial, a soja passa por grande modificação para ser transformada em PTS e perde muito de sua essência alimentar (*qi*). Desse modo, ela pode causar alergias e constipação intestinal. Nesse sentido, é preferível consumir os grãos de soja cozidos ou o *tofu* (queijo de soja), que são muito mais benéficos e nutritivos.

Quiabo

Tem sabor doce e amargo. Age nos pulmões (*fei*), no coração (*xin*) e nos intestinos. Sua ação refrescante ameniza o calor, levando-o para os intestinos; por isso, ele é especialmente indicado

para eliminar muco (eventualmente encontrado nos pulmões [*fei*]). Assim, o quiabo expelle secreções que acompanham tosse e asma.

Quinoa

A quinoa tem sabor neutro e natureza morna. Sua ação é anti-inflamatória e antioxidante, tonificando as funções (*yang*) dos rins. É também uma ótima opção para vegetarianos, pois é rica em nutrientes como cálcio e proteínas, além de diminuir sintomas de TPM e crises de enxaqueca. Pesquisas recentes relatam que ela regula a glicemia. A sugestão diária é de até 2 colheres de sopa, podendo ser também utilizada como ingrediente em diversos pratos.

Raiz de ginseng (*panax ginseng*)

O ginseng é bastante conhecido e pode ser utilizado tanto na alimentação como em cápsulas, na fitoterapia chinesa. Ele é considerado um dos principais alimentos para a longevidade, e seus efeitos são altamente benéficos para a saúde. O ginseng é um excelente tônico, proporciona energia (*qi*), combate o cansaço, melhora o apetite, fortalece os órgãos internos (*zang fu*) e auxilia no combate a doenças crônicas como diabetes. Podem ser ingeridos até 6 g/dia. Comumente ele é encontrado em cápsulas em grandes farmácias.

Repolho

Tem sabor doce, ácido e levemente picante. Nutre o baço (*pi*), o fígado (*gan*) e os intestinos. Sua ação fresca umedece as mucosas e estimula os movimentos peristálticos. No fígado (*gan*), ele desintoxica o organismo, mas deve ser consumido cru.

Trigo

Como grão, o alimento fortalece os rins (*shen*), acalma a mente e o coração. É utilizado para tratar instabilidade emocional, palpitações e insônia. Embora seja um alimento nutritivo, deve ser consumido em pequenas porções e com cautela para não provocar reações alérgicas. Tem sabor doce, salgado e amargo. Assim como a PTS, o trigo que dá origem à farinha branca sofre muita alteração no processo industrial e, por isso, deve ser substituído por farinha integral ou, ainda, por farinha sem glúten.

Missô

Tem sabor salgado e é muito utilizado na culinária asiática. O missô é uma pasta oriunda da soja fermentada e pode ser utilizado em estados de fraqueza e para reduzir os efeitos do cigarro. Sua natureza excessivamente salgada o impede de ser um alimento para consumo diário. O missô

não deve ser fervido; portanto, deve-se diluí-lo em água fria antes de associá-lo a sopas, por exemplo. Ele pode ser utilizado para temperar diversos pratos. Outro detalhe importante é mantê-lo em recipiente de vidro, pois ele absorve as toxinas de recipientes de plástico.

Tomate

O tomate tem sabor doce, ácido e salgado, agindo no fígado (*gan*), no estômago (*wei*) e no baço (*pi*). Tem propriedades antioxidantes, o que beneficia o fígado (*gan*). Ele também umidifica, auxiliando na digestão, no estômago e na produção de líquidos orgânicos (*jin ye*). Além disso, o tomate é benéfico para o baço (*pi*), pois facilita a formação de sangue. Entretanto, seu consumo não deve ser diário em função de sua natureza fria.

Tofu

O queijo de origem vegetal é chamado de *tofu*, tem sabor neutro e ligeiramente doce. Sua ação refrescante melhora estados de calor, diminuindo calores da menopausa.

Alimentos de origem animal

Enquanto os vegetais oferecem ao corpo benefícios *yang*, em sua maioria, os alimentos de origem animal beneficiam a natureza *yin* e, portanto, são altamente nutritivos e substanciais.

As carnes estão no topo da pirâmide alimentar asiática, e seu consumo deve ser acompanhado de vegetais e, se possível, de cereais.

Os ovos contribuem para a formação do sangue, pois dispersam calor; assim, também fazem bem ao coração (*xin*), que precisa de tranquilidade.

O leite e seus derivados são ricos em nutrientes e proteínas, mas exigem muito do trato digestório. Eles são compostos de aminoácidos essenciais e facilmente se acumulam, formando umidade patogênica (*shi*). As pessoas que sofrem de qualquer desarmonia relacionada com os intestinos devem eliminar esses itens da alimentação, o que contribuirá para a recuperação dos movimentos peristálticos e a boa digestão.

O Quadro 25.4 mostra os aspectos energéticos de cada tipo de carne e os órgãos mais beneficiados por sua ingestão.

Quadro 25.4 Aspectos energéticos de cada tipo de carne e órgãos mais beneficiados com a sua ingestão.		
Movimento	Órgão	Animal
Madeira	Fígado	Carneiro
Fogo	Coração	Aves
Terra	Baço	Boi
Metal	Pulmões	Cavalo

Correspondência entre os cinco movimentos, os *Zang* e os animais. Adaptado de Yamamura, 2006.

Carnes e outros itens de origem animal

Queijo

O queijo tem sabor doce e ácido, e tonifica os pulmões (*fei*) e o intestino grosso (*da chang*). É indicado para quadros de *secura*, lubrificando o organismo. Tem o poder de tonificar o *yin* e nutrir as estruturas orgânicas e os ossos. Entretanto, o queijo pode contribuir significativamente para o aumento da umidade, que é o mais desastroso fator patogênico. A umidade (*shi*) é responsável por desarmonias do baço (*pi*) e do estômago (*wei*), que envolvem a maioria das doenças (*bing*) na concepção chinesa.

Mel

Tem sabor doce, é altamente nutritivo e não deve ser retirado do cardápio. O mel age nos pulmões (*fei*), no baço (*pi*) e no intestino grosso (*da chang*), e seu sabor doce harmoniza e acalma, contribuindo para a sensação de bem-estar. Além disso, o mel tonifica o *qi* e o aquecedor médio (*zhongjiao*), beneficiando o trato intestinal e combatendo *secura*, eczemas e queimaduras.

Ovo de galinha

O ovo tem sabor doce e é essencialmente *yin*, ou seja, abriga grande quantidade de energia que seria concedida a um ser vivo. Nesse sentido, ele tonifica fortemente o corpo, devendo ser utilizado em estados de fraqueza, nutre o sangue (*xue*), hidrata e fortalece todos os órgãos internos. Atua especialmente no coração (*xin*), acalma a mente (*shen*) e beneficia a voz, além de ser indicado também para gestantes.

Carne de frango

Tem sabor doce e menos gordura que a carne bovina. Fortalece o baço (*pi*), o estômago (*wei*), o sangue e o coração (*xin*), tonificando o *qi* e melhorando o cansaço e a disposição. Também aquece os intestinos e favorece a formação de sangue (*xue*) em estados de anemia.

Carne bovina

Tem sabor doce e natureza *yin*, por isso tonifica fortemente o baço (*pi*), o estômago (*wei*) e os intestinos. Nesse sentido, a carne bovina é ideal para estados de fraqueza, debilidade física ou óssea, anorexia e diarreia – neste último caso, pode ser consumida como caldo. É especialmente indicada para recuperação de energia depois de grande perda de nutrientes. Contudo, é igualmente importante não exagerar para não intoxicar o organismo, além de associá-la à ingestão frequente de vegetais. O consumo não deve ultrapassar 1 vez/semana. Para não provocar nenhum nível de

deficiência, alterne as proteínas.

Carne de porco

Tem sabor doce e natureza fria. Nutre fortemente o *yin* geral do corpo, beneficia os rins (*shen*) e fortalece o sangue. É nutritiva para o cérebro e os ossos, além de umedecer a secura e ser benéfica para a bexiga (*pang guang*). Combate fadiga, artrite, artrose, lombalgia, osteoporose, fraqueza nas pernas e todas as debilidades relacionadas com a deficiência do movimento Água.

Peixes

Têm sabor doce. Os peixes e frutos do mar tonificam intensamente os rins (*shen*) e a bexiga (*pang guang*), uma vez que nutrem o movimento Água, ao qual pertencem esses órgãos. Isso significa que eles melhoram a estrutura geral do corpo e as vitalidades física e sexual, além de estimularem o cérebro, a memória e a coragem.

Camarão

Tem sabor doce e salgado. O camarão nutre as funções renais e aumenta a energia geral do corpo, promovendo vitalidade física e sexual. Favorece também a produção de *qi* e *xue*, e combate o frio.

Ostra

Tem sabor doce e salgado, e sua natureza é fria. A ostra, em especial, fortalece os ossos, por isso é comumente usada em casos de osteoporose. Além disso, ela dissolve estagnações de sangue (*xue*) e de massas que provocam dores, e também revigora a mente (*shen*) e dispersa o calor interno.

Condimentos e outros alimentos

Açúcar

O consumo do alimento doce beneficia o baço (*pi*); entretanto, a ingestão regular de açúcar contribui para a formação de umidade (*shi*) e muco. Por isso, é interessante dar preferência à *stevia* em pó, encontrada na cor verde. Ela é o adoçante mais saudável disponível no mercado atualmente.

Azeite

Tonifica o *qi* geral do corpo. Lubrifica os pulmões (*fei*) e o estômago (*wei*), sendo utilizado em estados de fraqueza, debilidade e secura da pele, da boca e dos intestinos. Deve-se escolher o azeite extravirgem e em vidro, ideal para ser utilizado na culinária. Seu uso é comumente

associado à redução de doenças cardiovasculares e à longevidade.

Canela

Tem sabor doce e picante. Sua natureza quente beneficia o baço (*pi*), facilitando a digestão e dispersando os acúmulos de sangue (*xue*) e de umidade (*shi*). Isso melhora dores abdominais, cólicas menstruais e casos de infertilidade, com frio no útero. A canela também estimula a circulação sanguínea e aquece o corpo.

Cardamomo

Tem sabor picante e atua no baço (*pi*). Sua natureza morna ajuda na redução de umidade patogênica. Ele também beneficia a digestão e auxilia em todos os estados de deficiência do baço (*pi*), como indigestão, distensão abdominal, perda de apetite e soluço.

Cheiro-verde

Tem sabor picante e atua especialmente nos pulmões (*fei*), melhorando estados gripais provocados por vento frio. A natureza morna do cheiro-verde contribui para a digestão, estimula a circulação de sangue (*xue*) e elimina as toxinas. Também ajuda na eliminação de resíduos, age nos rins (*shen*) e estimula as funções dos órgãos genitais.

Coentro

Tem sabor picante e natureza quente. Provoca transpiração e é utilizado para baixar a febre ou amenizar os calores da menopausa. Embora seu consumo facilite a digestão e estimule as funções do baço (*pi*) e dos pulmões (*fei*), o coentro deve ser usado apenas para tratamento, pois é um alimento bastante forte para ser consumido diariamente.

Cravo

Tem sabor picante. Atua nos pulmões (*fei*), estimula a abertura dos poros e provoca transpiração. É indicado para expelir vento frio e aquecer o interior do corpo.

Chocolate

Embora seja profundamente amado, boa parte dos chocolates é feita com gordura hidrogenada, o que contribui para o ganho de peso e de mucosidade. Por isso, se o seu consumo não for retirado do cardápio, deve ser moderado. Além disso, o chocolate também é responsável por diversas alergias.

Glutamato monossódico

O glutamato monossódico (GMS) é um produto processado que tem sido pesquisado nos últimos anos por provocar hiperatividade e cefaleias, além de retenção de líquidos em função da alta concentração de sódio. Por isso seu uso não é sugerido.

Glúten

Nos últimos anos, o glúten virou o grande vilão da alimentação. Quando a dietoterapia chinesa surgiu, ele não era conhecido; entretanto, é importante abordar seu malefício, uma vez que faz parte da composição de vários produtos modernos. O glúten é encontrado em quase tudo que leva trigo (pães, massas, pizzas, bolos etc.) e, muitas vezes, é utilizado para aumentar a produtividade da indústria de alimentos. O glúten em si não contribui para a nutrição do organismo e é de difícil digestão (o que pode acarretar acúmulo de resíduos, o que, em medicina tradicional chinesa, é chamado de calor umidade). Por isso, é comum notar que seu consumo sobrecarrega todo o metabolismo e os intestinos, contribuindo para o ganho de peso e a incidência de alergias. Atualmente, existe uma gama de produtos livres de glúten; porém, ainda assim, a sugestão é substituir o consumo de alimentos industrializados por alimentos naturais.

Pimenta

Tem sabor picante. Em geral, os mais variados tipos de pimenta têm natureza quente, estimulando os pulmões (*fei*), abrindo os poros e provocando transpiração. As pimentas têm movimento para cima, estimulam fortemente as funções orgânicas, aumentam o apetite e eliminam fatores patogênicos. Elas também contribuem para promover agitação e alegria; logo, devem ser evitadas por pessoas hiperativas e com sinais de plenitude, como calor interno, secura, hipersensibilidade e irritação.

Sal

Atua nos rins (*shen*). Sua natureza é fria, e seu movimento dirige-se para baixo. Por isso, ele é utilizado para refrescar e limpar o calor, além de promover diurese. O excesso de sal leva à retenção de líquidos, o que causa aumento da pressão sanguínea, dificultando as funções do coração (*xin*). Portanto, seu uso deve ser moderado. Para tonificar os rins (*shen*) e melhorar a hipertensão, é melhor diminuir sensivelmente a ingestão de sal, praticar exercícios físicos regularmente e aumentar o consumo de peixes e algas, que vêm do mar e nutrem naturalmente os rins (*shen*).

Alimentos para a longevidade

Na dietoterapia chinesa a prioridade é fortalecer o indivíduo, para que, estando forte e saudável, ele se proteja das doenças. A seguir, há 10 alimentos que contribuem para a longevidade, a qual, segundo os chineses, depende da saúde dos cinco órgãos vitais: fígado (*gan*), coração (*xin*), baço (*pi*), pulmões (*fei*) e rins (*shen*). Em especial, a saúde dos rins (*shen*) é que sinaliza se o indivíduo viverá muito ou pouco; por isso, é importante escolher alimentos que nutram o *yin*, principalmente dos rins (*shen*).

Nesse sentido, os alimentos que contribuem para a longevidade são: arroz integral, brotos, cogumelos, feijões, *goji berry*, quinoa, chia, nozes, peixes, ovos, mel e azeite.

Alimentos dispensáveis à nutrição

Os alimentos dispensáveis são aqueles considerados altamente prejudiciais à saúde e, portanto, devem deixar de fazer parte da dieta de todos. Eles estimulam a formação de agentes patogênicos como frio, calor e umidade, os quais contribuem para a formação de doenças. Além disso, são alimentos sem significativo valor nutricional e energético. Alguns exemplos são: açúcar refinado; biscoitos recheados; embutidos como peito de peru, presunto, calabresa, empanados, salsicha e salame; glúten; laticínios como leite, iogurte e sobremesa láctea; óleo de soja; macarrão instantâneo; achocolatados e sucos de caixinha.

26 Fitoterapia na Cozinha

Na China, a dietoterapia é o grande “braço” da fitoterapia e, para os chineses, alimento também é medicamento.

As ervas utilizadas na fitoterapia chinesa podem ser encontradas em fórmulas magistrais mundialmente conhecidas, que seguem padrões de tratamento utilizados na China há séculos. Elas consistem em compostos de várias ervas que aceleram a recuperação da saúde e comumente são indicadas nos tratamentos da medicina tradicional chinesa para os mais diversos casos. O Brasil está começando a regular a venda das fórmulas magistrais chinesas, que são encontradas sob a forma de cápsulas e prescritas por médicos e farmacêuticos especialistas na área.

Existem também diversas plantas e ervas isoladas que podem ser associadas à alimentação diária, como gengibre, canela e maracujá, por exemplo. Portanto, este capítulo indica apenas as plantas medicinais das farmacopeias chinesa e brasileira que são de *uso culinário e popular*, liberadas para o consumo e que não criam interação medicamentosa (Quadro 26.1). Tais plantas podem ser consumidas na forma de chá ou em saladas e outros pratos variados. Entretanto, elas não podem ser consumidas em altas doses e devem ser devidamente suspensas durante a gestação e a lactação.

Quadro 26.1 Plantas medicinais das farmacopeias chinesa e brasileira que são de uso culinário e popular.

Nome	Nomenclatura	Função energética
Abóbora	<i>Cucurbita moschata</i>	Beneficia o estômago (<i>wei</i>) e o intestino grosso (<i>da chang</i>), tem ação vermífuga
Açafrão	<i>Flos carthami</i>	Tonifica o sangue (<i>xue</i>), aquece o interior, elimina estases de sangue e facilita a digestão
Alcaçuz (raiz)	<i>Radix glycyrrhizae</i>	Expectorante, antiespasmódico, anti-inflamatório e analgésico
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Beneficia os pulmões (<i>fei</i>), tonifica o sangue (<i>xue</i>) e dispersa a umidade (<i>shi</i>)
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	Tonifica as funções do pulmão (<i>fei</i>)
Amora	<i>Fructus morus alba</i>	Tonifica o sangue (<i>xue</i>), umedece os intestinos e elimina o calor interno
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Beneficia o fígado (<i>gan</i>), tem ação analgésica, acalma o <i>yang</i> e relaxa
Anis-estrelado	<i>Illicium verum</i>	Aquece, promove o fluxo do <i>qi</i> e beneficia o fígado (<i>gan</i>)
Aspargo	<i>Radix Asparagi</i>	Nutre os rins (<i>shen</i>), beneficia o coração (<i>xin</i>) e elimina o calor interno
Alcachofra	<i>Cynara scolymus</i> L.	Estimula as funções do fígado (<i>gan</i>)

Boldo	<i>Peumus boldus</i> Molina	Beneficia o fígado (<i>gan</i>)
Castanha-da-índia	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Tonifica os rins (<i>shen</i>)
Canela	<i>Cinnamomum cassia</i> blume	Beneficia os pulmões (<i>fei</i>), estimula a circulação, promove a diurese, aquece o interior e dispersa o frio
Capim-cidreira	<i>Cymbopogon citratus</i>	Dispersa o vento frio, acalma a mente e beneficia os pulmões (<i>fei</i>)
Centela asiática	<i>Centella asiá</i> tica L.	Estimula a circulação de <i>qi</i> e <i>xue</i>
Camomila	<i>Matricaria recutita</i> L.	Beneficia as funções do estômago (<i>wei</i>)
<i>Dang gui</i>	<i>Angelica sinensis</i>	Tonifica o sangue (<i>xue</i>), promove a circulação, beneficia os intestinos, regula a menstruação e favorece o coração (<i>xin</i>)
<i>Da zao</i>	<i>Fructus ziziphi</i>	Tonifica o baço (<i>pi</i>), favorece a formação de sangue e de energia, ideal para falta de apetite
Erva-doce	<i>Foeniculum vulgare</i>	Beneficia o estômago (<i>wei</i>), aquece e promove o fluxo do <i>qi</i>
Hortelã	<i>Mentha piperita</i> L.	Tem efeito carminativo, melhora flatulência, beneficia os pulmões (<i>fei</i>) e o intestino grosso (<i>da chang</i>)
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Beneficia os pulmões (<i>fei</i>) e o intestino grosso (<i>da chang</i>)
<i>Ginkgo biloba</i>	<i>Ginkgo biloba</i>	Promove a circulação de sangue, ativa a memória
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Tonifica o <i>qi</i> geral do corpo, aumenta a resistência e a capacidade respiratória
<i>Goji berry</i>	<i>Lycium barbarum</i>	Nutre o <i>yin</i> do fígado (<i>gan</i>) e dos rins (<i>shen</i>), beneficia a pele, a visão e a estrutura óssea
Maracujá	<i>Passiflora incarnata</i> L.	Acalma o <i>yang</i> e a mente (<i>shen</i>), beneficia a digestão
Guaraná	<i>Paullinia cupana</i>	Tonifica o <i>qi</i> e o <i>yang</i>
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Tonifica o <i>qi</i> e o <i>yang</i> , beneficia o baço (<i>pi</i>) e os pulmões (<i>fei</i>)
Limão	<i>Citrus limon</i>	Beneficia o fígado (<i>gan</i>), é analgésico e antipirético
Malva	<i>Malva verticillata</i>	É refrescante, beneficia os pulmões (<i>fei</i>) e o intestino grosso (<i>da chang</i>), tem ação diurética e laxativa
Romã	<i>Pericarpium granati</i>	Tonifica o <i>qi</i> , beneficia o intestino grosso (<i>da chang</i>), dissolve a mucosidade
Sálvia	<i>Radix salvia miltiorrhizae</i>	Dispersa o calor, acalma o <i>yang</i> e a mente (<i>shen</i>), tonifica o sangue (<i>xue</i>)



Parte 6

Nutrição Segundo os Cinco Movimentos

- 27 Dietoterapia Chinesa | Nutrição para Corpo, Mente e Espírito
- 28 Movimento Madeira e Nutrição do Fígado
- 29 Movimento Fogo e Nutrição do Coração
- 30 Movimento Terra e Nutrição do Baço
- 31 Movimento Metal e Nutrição dos Pulmões
- 32 Movimento Água e Nutrição dos Rins

Dietoterapia

Chinesa | Nutrição

para Corpo, Mente e Espírito

A medicina tradicional chinesa compreende o ser humano como corpo, mente e espírito. Os chineses dão o nome de *shen* à mente e ao espírito humano. A mente está por trás de tudo o que o ser humano *faz*, e o espírito rege aquilo o que ele *é*; por isso, diz respeito às qualidades e aos valores humanos.

A junção de mente e espírito dá forma à consciência humana; logo, nada no corpo é separado de quem o ser humano é. O corpo não se mexe sozinho, não adoece sozinho e não se cura de maneira separada da mente e do espírito, conforme relata Dechar (2006):

A medicina chinesa vê o corpo e a mente humana como um sistema unificado sem divisão entre a experiência física, emocional, psicológica e espiritual. Por essa razão, tem sido difícil separar em partes e fácil negligenciar a compreensão psicológica sofisticada e a sabedoria espiritual embutida na tradição.

É o interior de cada um – o *shen* – que direciona a energia em todo o corpo: “O *shen* controla e direciona o movimento do *qi* nos níveis físico e mental” (Dechar, 2006).

Comumente, o humor de um indivíduo está relacionado com a “disposição de seu espírito”, e em medicina chinesa suas atribuições estão relacionadas com o *shen*, conforme cita Maciocia (1996):

O *shen* é utilizado para indicar a esfera inteira dos aspectos emocional, mental e espiritual do ser humano. (...) Nesse sentido, não está somente relacionado com o coração, mas inclui os fenômenos emocional, mental e espiritual de todos os outros sistemas. Cada um dos cinco órgãos está relacionado com um determinado aspecto mental.

Cada um dos órgãos internos (*zang*) contribui para a formação da mente (*shen*), a partir do que os chineses chamam de *alma*. Conforme afirma Dechar (2006): “Os cinco espíritos são a visão taoísta da alma ocidental ou da psique.” Isso nada mais é do que energia (*qi*) em movimento, que impulsiona as atividades psíquicas a partir das necessidades do espírito (*shen*) dentro do corpo e

mais especificamente dentro dos cinco órgãos principais (*zang*).

A alma etérea (*hun*), portanto, reside no fígado (*gan*); a alma corpórea (*po*) reside nos pulmões (*fei*); a força de vontade (*zhi*), nos rins (*shen*); e a intenção (*yi*), no baço (*pi*). O *shen*, por sua vez, reside no coração (*xin*).

Assim, a nutrição segundo a dietoterapia chinesa visa impulsionar a direção do *qi* em caráter terapêutico e harmonizar as cinco almas residentes nos cinco órgãos internos a partir da nutrição do corpo, da mente e do espírito com alimentos e atividades integrativas relacionadas com os cinco movimentos (*wu xing*).

Contudo, ao mobilizar o *qi*, seja a partir dos alimentos ou de atividades, é possível contribuir de maneira positiva para a cura do corpo e do espírito. Na prática clínica, é possível observar de modo muito claro que as necessidades do ser humano vão além da nutrição fisiológica.

Os alimentos contribuem para a formação de *qi* e de *xue*; no entanto, existem outras maneiras de mobilização do *qi* que beneficiam os órgãos internos (*zang*) e que podem ser integradas ao dia a dia para promover cura e bem-estar.

Lembre-se de que corpo, mente e espírito estão inteiramente associados; por isso, o tempo todo, nossos atos, pensamentos e sentimentos podem contribuir para a saúde ou para a doença. É fundamental atentar-se a isso em qualquer proposta na área de saúde, conforme as palavras de Dechar (2006): “O paciente pode até ser tratado todos os dias, mas os sintomas podem retornar se o tratamento não estiver relacionando a mente com o corpo.”

O que pode contribuir para a aplicação desse conhecimento é um cuidado integrado, pois é preciso nutrir o corpo, a mente e o espírito (*shen*). De acordo com Peter Mole (2007):

Por um lado, as pessoas têm um corpo físico que precisa ser alimentado dos frutos da terra, assim como todos os animais e as coisas vivas. Por outro lado, elas possuem uma conexão com o céu que requer um tipo diferente de nutrição. Isso lhes dá o prodígio da consciência e do espírito humano.

No próximo capítulo serão abordadas todas as funções dos órgãos internos, com propostas simples e práticas de como o ser humano pode cuidar de si mesmo. Cada uma das opções apresentadas mobilizam as cinco almas, harmonizam os cinco órgãos, apuram os cinco sentidos e promovem a plena integração de corpo, mente e espírito, conforme a teoria dos cinco movimentos (*wu xing*) da medicina tradicional chinesa.

É importante ressaltar que o referencial utilizado para a nutrição dos cinco órgãos internos é a sabedoria oriental; entretanto, as atividades propostas visam estimular a dinâmica mente-corpo e são de caráter transdisciplinar, estimulando ideias cujos conceitos podem ser distintos da concepção chinesa.

Assim, antes de apresentar a proposta psicoespiritual de cada um dos cinco movimentos (*wu xing*), o Quadro 28.1 mostra o que eles representam. Cada movimento está relacionado com

determinado órgão interno, que vibra e é beneficiado por diversas atividades.

Quadro 27.1 Representação dos cinco movimentos.	
Movimento	Representação
Fogo Relacionado com o coração (<i>xin</i>)	Representa o espírito, a consciência, experiência de unidade em toda a vida, amor, afeição e alegria. Inclui a comunicação e a expressão de ideias e sentimentos
Terra Relacionado com o baço (<i>pi</i>)	Representa a matéria sólida, estabilidade e praticidade, nutrição, cuidado e solidariedade, a mente analítica e a contemplação
Metal Relacionado com os pulmões (<i>fei</i>)	Está relacionado com a respiração, o corpo e o ritmo constante de entrada e saída. Relaciona-se também com as formações, a manutenção e a dissolução dos vínculos energéticos, e com o aperfeiçoamento da sabedoria. É a habilidade de encarar a verdade e tornar-se uno com ela
Água Relacionado com os rins (<i>shen</i>)	Representa o armazenamento e a conservação de energia e, ao mesmo tempo, a energia concentrada para metas. Água representa as principais mudanças da vida inerentes ao crescimento e também as limitações impostas pelo medo. Representa a força interior e a fé em si mesmo
Madeira Relacionado com o fígado (<i>gan</i>)	Representa a intuição e o desenvolvimento harmonioso do potencial de um indivíduo. Pode representar também planos e decisões como manifestação externa desse desenvolvimento, liberdade de expressão, de criatividade e independência harmônica em relação às necessidades dos outros

Fonte: Ross (1994).

Movimento Madeira e Nutrição do Fígado

O movimento Madeira está relacionado com o amanhecer e com o “período de crescimento” (Kaptchuk, 2000). É o momento em que o *yang* cresce dentro do *yin*. “O caractere da madeira representa uma árvore” (Mole, 2007) e, na natureza, este movimento relaciona-se com a primavera, com o florescer, com as árvores e com o vento (Figura 28.1).

O movimento Madeira também está associado ao crescimento e ao desempenho no fluxo da vida nos seres humanos. Segundo as palavras de Peter Mole (2007):

Eles (os seres humanos) se empenham para se tornar sua própria forma de árvore e encontram obstáculos e frustrações ao longo do caminho. Dependendo da natureza da Madeira que possuem, podem mostrar flexibilidade diante dos obstáculos e continuar a crescer, ou então podem ter dificuldades para se adaptar e conseqüentemente tornam-se resistentes.



Figura 28.1 Ideograma do movimento Madeira.

Como as árvores, o indivíduo precisa de recursos para alcançar seu potencial, os quais são impulsionados pela natureza expansiva da Madeira, residente no fígado (*gan*). Ela confere aos indivíduos a flexibilidade para que todos possam se adaptar às circunstâncias.

Ao mesmo tempo que a Madeira está associada às árvores e à primavera, na natureza, ela também está associada à cor verde e, no corpo humano, ao fígado (*gan*) e à vesícula biliar (*dan*).

Para entender melhor a nutrição do fígado (*gan*), suas funções estão descritas a seguir.

■ **Regular o volume de sangue.** O fígado (*gan*) regula o volume de sangue conforme a

demanda do organismo. Nas atividades, ele se certifica de que as articulações estejam devidamente nutridas para que os movimentos sejam realizados e os olhos possam enxergar.

■ **Assegurar o fluxo suave do *qi*.** Sua função de regular o *qi* e o sangue (*xue*) contribui para a harmonia da digestão, das emoções e dos sentimentos, e também para o fluxo de *qi* no corpo. É ele que trabalha para que os movimentos sejam realizados e o *qi* chegue a todos os lugares. “Se o *qi* do fígado (*gan*) estiver contido por um longo período, nossa vida emocional será caracterizada geralmente pela depressão, frustração, irritabilidade e tensão emocional” (Maciocia, 1996). Nesse sentido, o fígado (*gan*) assegura que o *qi* influencie e mobilize os intestinos e também regule a menstruação. Porém, quando essa função não é realizada, o *qi* paralisa e o sangue (*xue*) fica estagnado, o que faz surgir os primeiros sinais de dor e distensão no hipocôndrio, nos intestinos ou no útero. Por isso, o fígado (*gan*) está plenamente envolvido na menstruação, regulando o ciclo menstrual e o fluxo de sangue (*xue*). Cólicas menstruais, por exemplo, indicam a existência de estase de sangue (*xue*) no útero e podem ser resolvidas com acupuntura, fitoterapia e alimentos que movem o *xue* e resolvem a dor.

■ **Produzir a bile.** A bile é estocada na vesícula biliar (*dan*), que contribui para a digestão e a quebra de gordura dos alimentos. Por isso, o sabor ácido beneficia o fígado (*gan*). A estagnação do *qi*, visível em quadros de depressão, frustração, má digestão, flatulência e constipação intestinal, comumente é tratada com acupuntura e pode ser melhorada com o consumo do sabor ácido e alimentos refrescantes.

■ **Controlar tendões e articulações, abrir-se nos olhos e manifestar-se nas unhas.** O fígado (*gan*) é o órgão responsável por regular o sangue (*xue*) e nutrir os olhos, as unhas, as articulações e os tendões. Por isso, quando ele não está saudável, o indivíduo apresenta unhas fracas e visão empobrecida, dando origem a problemas oftalmológicos. A nutrição das articulações também pode enfraquecer, conforme o estado de saúde do fígado, originando doenças como artrite, artrose, bursite e quadros dolorosos que acometem os movimentos.

*O movimento Madeira tem a característica de expansão e atua na fluidez da vida em todos os níveis. Nada está parado, tudo está em movimento. Tudo o que paralisa dentro do organismo causa alguma patologia. Em medicina chinesa, tradicionalmente se diz que onde existe dor não existe fluxo. Assim, da mesma maneira que o fígado (*gan*) contribui para a regulação do sangue (*xue*) a fim de realizarmos atividades como caminhar, por exemplo, ele contribui para que possamos expandir, por meio de movimento físico ou em nível mental, tomando atitudes na vida. Segundo Mole (2007):*

O planejamento ocorre o tempo todo e em todos os níveis do corpo, da mente e do espírito. Na verdade, é mais fácil perceber a função de planejamento do fígado (*gan*) quando ele falha. Quando o ciclo menstrual começa a ficar irregular, quando a mente

fica desorganizada ou quando o indivíduo acorda às 2 h da manhã e faz planos que não levam a nada durante o dia.

No nível físico, o fígado (*gan*) nutre as articulações para que possamos nos locomover. No emocional, ele proporciona flexibilidade para a adaptação às dificuldades. No nível espiritual, o fígado (*gan*) equilibrado proporciona resiliência e direção de vida; por isso, o sentimento de frustração ou de raiva altera o fluxo de *qi* e de sangue (*xue*) no corpo.

A natureza da madeira é o movimento ascendente. Ela propulsiona o indivíduo a agir e lhe dá capacidade de reação. No entanto, se uma pessoa for excessivamente reativa ou hipersensível, o sentimento de raiva afetará as funções do fígado (*gan*), e os nervos e as articulações irão contrair-se, o que impedirá o fluxo do *qi* e do sangue (*xue*). Então, o indivíduo sentirá tensão muscular – contração. Ao mesmo tempo, um indivíduo que não se manifesta no meio em que vive por excessiva timidez, por exemplo, acabará por sofrer do fígado (*gan*), e seus movimentos se tornarão retraídos.

O fígado (*gan*) também tem a característica única de ser um órgão que se regenera e, de modo similar, a regeneração da mente e dos planos é fundamental nos momentos de frustração e inflexibilidade. Ter uma mente aberta para mudanças propicia flexibilidade e ajuda a repensar os tais momentos difíceis. Assim, se o fígado (*gan*) permanecer saudável, ficará mais fácil manter a mente aberta e flexível; entretanto, se o órgão estiver doente, essa oportunidade será reduzida. O tratamento regular com acupuntura, fitoterapia ou alimentos adequados pode melhorar o estado de maneira significativa.

O fígado (*gan*) abriga a alma etérea, que os chineses chamam de *hun*. Segundo as palavras de Lorie Dechar (2006): “Nos humanos, *hun* representa a faculdade da imaginação, da visão e da direção clara, e o senso de justiça.” Por isso, ele é o responsável por intuição, criatividade, raciocínio, estratégia e planejamento. Dechar ainda acrescenta: “À noite, enquanto dormimos, *hun* organiza nossos sonhos e promove a imaginação para nossos planos no futuro.”

Assim, o sangue (*xue*) do fígado (*gan*) enraíza o *hun* e impulsiona a mente: “As pessoas com o *hun* bem enraizado (no sangue do fígado) são capazes de tomar boas decisões e fazer bons planos, utilizando discernimento e sabedoria” (Mole, 2007).

Pessoas muito criativas, como publicitários, por exemplo, apresentam intensa atividade mental. O movimento da alma etérea (*hun*) nessas pessoas é grande. No entanto, é comum vê-las irritadas e impacientes. Para elas, os exercícios físicos são altamente benéficos, desde que realizados no período da manhã, que é o horário oposto ao horário da Madeira. Esse é um modo de acalmar o fígado (*gan*) e os nervos, além de estimular a circulação do *qi* e do sangue, de modo que a estagnação encontrada no fígado (*gan*) seja mobilizada. A atividade física também estimula a produção de serotonina, o hormônio do prazer, contribuindo para amenizar o estresse.

Passear no parque e entrar em contato com a natureza também ajuda a manter o fígado (*gan*)

saudável. Essa suavidade proporciona tranquilidade às pessoas com intensa atividade mental, irritabilidade ou enxaquecas, por exemplo, e “esvazia” a mente para dar espaço a novos planos ou execução de tarefas, função típica do *hun*.

Na China Imperial dizia-se que o fígado tinha a “função de general”, e a vesícula biliar, a “função de juiz”. Isso porque, ao mesmo tempo que o fígado (*gan*) atua harmonizando as emoções e o livre fluxo do *qi*, atua também como um general, que organiza e exerce o planejamento estratégico, ao passo que o juiz decide qual caminho será tomado, ação atribuída à vesícula biliar (*dan*), que, de modo semelhante a um juiz, libera a bile para ser utilizada. Assim, enquanto o fígado (*gan*) contribui para o planejamento e a estratégia, a vesícula biliar (*dan*) auxilia na tomada de decisões.

Quando o fígado (*gan*) está em estado de plenitude ou de excesso, caracteriza o indivíduo como um general desequilibrado e ditador. Na prática, ele pode apresentar dois sinais distintos: a nível emocional, são os acessos repentinos de raiva, frustração e crítica excessiva. Em estado de deficiência, o indivíduo não consegue ter planos para o futuro, não se organiza ou apresenta extrema dificuldade de tomar decisões e de agir. A frequente indecisão é uma característica específica de deficiência na vesícula biliar (*dan*).

A sabedoria taoísta mostra a necessidade de equilíbrio em todas as situações. Os sentimentos negativos fazem parte da vida. Não é errado sentir raiva ou frustração, mas a agressão e o julgamento são nocivos a qualquer pessoa. O ciúme, a teimosia, a inveja e a vingança também são prejudiciais, e o corpo mostra claramente quando não estamos no caminho correto no momento em que surge a dor ou a doença.

Quando algo sai do controle (o controle é uma atividade da madeira), é fundamental buscar flexibilidade para manter o fluxo e a direção na vida. Nesse sentido, ouvir a intuição, acalmar a mente e elevar a consciência são atitudes que podem proporcionar novas maneiras de enxergar a vida e as dificuldades.

Alimentos que tonificam o fígado (*gan*) e a vesícula biliar | Equilíbrio do movimento Madeira

Alimentos de sabor ácido e natureza refrescante e dispersante facilitam o fluxo do *qi* para todas as direções, dispersam estagnações e dores, aliviam contrações, estimulam a visão e o sangue, são desintoxicantes naturais e beneficiam o fígado (*gan*) e a vesícula biliar (*dan*). São eles: repolho, couve, tangerina, fígado de origem animal, cabelo de milho, abacate, pêssago, mamão, carne de carneiro, berinjela, alcachofra, aspargos, manjerição, alho-poró, gergelim, maracujá, limão, laranja, tangerina, nêspera, salsa, uva, kiwi, abacaxi, tomate, rúcula, vagem, uva-passa, ameixa, brócolis, café, damasco, lichia e cápsulas de spirulina.

Para nutrir o fígado (*gan*)

■ **Em nível físico.** Pratique exercícios e alimente-se de maneira saudável. Dê preferência aos alimentos frescos e refrescantes, livre-se de todo tipo de toxinas, como álcool e gorduras. O sabor naturalmente ácido é ideal para promover a desintoxicação; no entanto, em momentos de grande estresse e ira, o sabor mais indicado é o amargo, que seda e acalma o fígado (*gan*).

■ **Em nível mental.** Para impulsionar o movimento Madeira, é importante estimular a visão e manter o contato com a natureza. Para isso, sugerem-se atividades como caminhar; plantar árvores, flores ou hortaliças; montar *ikebanas*; e soltar a criatividade com escultura, pintura, produção de mandalas, arteterapia e *sumiê*. Para facilitar o planejamento e a estratégia, é preciso rever os objetivos e estabelecer novas metas de curto, médio e longo prazos. Busque também cursos ou faça viagens inspiradoras. A expansão é o movimento saudável da Madeira.

■ **Em nível espiritual.** Procure entender o que está por trás de sentimentos nocivos como a raiva. Embora o outro possa ser um espelho do que acontece no seu interior, não pense primeiramente nele, mas em si mesmo. Pergunte-se o que é necessário aprender com tal situação. Se ficar difícil responder a essas questões, busque a ajuda da psicoterapia, por exemplo. A compreensão e o significado expandem a consciência e estimulam a espiritualidade. Isso pode ajudar muito antes de decidir ou agir, ações típicas da Madeira. Além disso, bondade, generosidade, flexibilidade, assertividade e alteridade são os valores humanos associados ao movimento Madeira. Nesse sentido, fazer parte de um serviço voluntário ou de atividades em grupo pode proporcionar grandes lições de vida e contribuir para que se sinta verdadeiramente nutrido.

Movimento Fogo e Nutrição do Coração

O movimento Fogo está relacionado com o meio-dia, período de plenitude do *yang*. Segundo Kaptchuk (2000), “o Fogo designa as funções que alcançam o estágio máximo de atividades”. É o momento em que o *yang* está dentro do *yang*.

Segundo Mole (2007), “o caractere *huo*, do Fogo, representa, no ideograma, chamas se expandindo” (Figura 29.1).

Na natureza, este movimento está relacionado com o sol e o calor, cujo ápice é no verão. O fogo tem a característica de ascensão, ou seja, sobe, queima e transforma. O calor provoca movimento, atividade, entusiasmo e até euforia; pode fazer bem ou mal. Ainda assim, o ser humano depende do calor e da luz para viver.



Figura 29.1 Ideograma do movimento Fogo.

No corpo, o fogo está relacionado com o coração (*xin*), o pericárdio (*xin bao*), o intestino delgado (*xiao chang*) e o triplo aquecedor (*san jiao*). “O fogo é diferente dos outros elementos. Tem dois órgãos *yin* e dois órgãos *yang*. Dois deles não são órgãos comuns e são muitas vezes chamados de funções” (Mole, 2007).

O triplo aquecedor (*san jiao*), que está inserido no movimento Fogo, é um conceito oriental, e não um órgão propriamente dito. Ele exerce a função (*yang*) de concentrar e mobilizar energia entre as três regiões do tronco – tórax, abdome e ventre. É dividido em aquecedores superior, médio e inferior.

Para entender melhor a nutrição do coração (*xin*) pelo movimento Fogo, devem ser observadas

as suas funções energéticas, descritas a seguir.

■ **Governa, sintetiza o sangue e comanda a circulação.** O coração (*xin*) bombeia o sangue (*xue*) e o direciona para todo o corpo por meio dos vasos (*xue mai*). Assim, a transformação final, da formação do *qi* oriundo dos alimentos em sangue (*xue*), acontece no coração (*xin*).

■ **Manifesta-se na face.** Os chineses entendem que a face revela o estado de espírito das pessoas e que o espírito humano está alojado no coração (*xin*). Na prática de medicina chinesa também se observa o olhar do paciente e a cor da face – se está pálida, avermelhada, arroxeadada, amarelada. Conforme observa Maciocia (1996): Quando “o sangue estiver deficiente, a compleição será pálida.”

■ **Manifesta-se na língua e controla a sudorese.** O coração (*xin*) rege a fala e influencia todos os processos de comunicação. Logo, falar demais pode indicar Fogo no coração* (*xin*) e mente (*shen*) absolutamente inquieta, enquanto falar pouco pode ser sinal de tristeza, introversão ou deficiência nas funções do órgão. Em medicina chinesa, o suor também está relacionado com o coração (*xin*); isso porque o calor mobiliza a circulação sanguínea, regida pelo órgão, e impulsiona a transpiração para manter a harmonia corporal. Assim, “sob certas circunstâncias, os fluidos podem ser retirados do próprio sangue (*xue*) para se tornarem suor” (Clavey, 2000). A transpiração noturna e a hiperidrose estão relacionadas com desequilíbrios entre o coração (*xin*) e os rins (*shen*).

■ **Abriga a mente e enraiza o espírito.** Muitas culturas atribuem a divindade humana ao coração (*xin*), e em medicina chinesa isso não é diferente, já que o coração (*xin*) abriga a mente (*shen*) do ser humano. A junção das quatro almas (*hun, yi, po* e *zhi*) constitui o *shen* e forma o que o Ocidente chama de mente e de intelecto. O *shen* está relacionado com a consciência, as atividades do pensamento, a lucidez, a cognição, a memória recente, a comunicação, a afetividade e a alegria, que podem ser expressas no rosto dos indivíduos. Assim, durante o dia, o *shen* se manifesta na compleição, na face das pessoas; e, durante a noite, “repousa” no coração (*xin*). Por isso, sonhos pesados estão ligados a perturbações mentais, as quais envolvem o coração (*xin*). Diante disso, estimulantes como o café são contraindicados no período da noite. O café tem sabor amargo e é de natureza *yang*. Dessa maneira, ele impulsiona a circulação de sangue e de energia, mobilizando as atividades cerebrais e acelerando a frequência cardíaca. Quando o coração (*xin*) é acometido, o *shen* é alterado, provocando a perda de sono. Isso também ocorre quando há muito envolvimento com problemas, principalmente os de ordem afetiva.

Insônia e o coração

A insônia é a hiperatividade da mente no momento em que ela deveria estar tranquila. Segundo

a medicina tradicional chinesa, o sono depende do estado do coração (*xin*) e do fígado (*gan*).

O coração (*xin*) é considerado o *monarca*. Ele é o órgão mais protegido e importante do corpo, visto como um imperador com o maior cargo e que, por isso, não deve ser perturbado. O coração (*xin*) controla a circulação do sangue (*xue*), que precisa ser abundante para exercer sua função. Logo, quando suas funções estão enfraquecidas, a síntese de sangue fica comprometida, causando maior esforço para manter a circulação. Os chineses entendem que essa demanda provoca deficiência. Isso porque, com as funções reduzidas, a mente (*shen*) fica desalojada, diminuindo a tranquilidade do indivíduo, principalmente à noite.

O coração (*xin*) também abriga o *shen*, que rege a consciência do indivíduo. Sendo a sede dos sentimentos, ele precisa estar tranquilo. Qualquer sentimento muito forte perturba tanto o coração (*xin*) quanto a consciência e a mente, e ainda mobiliza o espírito das pessoas. Por esse motivo, é comum sentir o coração (*xin*) acelerado e a mente perturbada quando se sente medo, por exemplo. Isso também acontece quando alguém está apaixonado, pois os sentimentos afetam a mente, e uma mente agitada altera as funções corporais e cerebrais, provocando excesso de pensamentos. Quando a mente está muito ativa, não é possível pegar no sono, momento em que o indivíduo se deita e não consegue dormir rapidamente. A medicina chinesa classifica essa situação como deficiência do sangue (*xue*) do coração (*xin*), síndrome comumente encontrada em mulheres.

Portanto, disfunções físicas no coração (*xin*) desencadeiam ansiedade, e o contrário também é verdadeiro – o sentimento de ansiedade lesa as funções do coração (*xin*).

Insônia e o fígado

O fígado (*gan*) tem a função de armazenar o sangue (*xue*) e equilibrar o fluxo de energia para que as emoções se harmonizem. Enquanto o coração (*xin*) é o monarca, o fígado (*gan*) é o general, pois dá ordens; enquanto o coração (*xin*) rege a circulação de sangue (*xue*), o fígado (*gan*) dá o direcionamento para o *qi* fluir enquanto se está em movimento. Por isso, quando se é muito estimulado no período da noite, a vontade de dormir cessa; afinal, se o cérebro for estimulado, vai requerer sangue e energia, dando mais trabalho para o fígado (*gan*) no momento em que a energia deveria ser recolhida para ele trabalhar, liberando enzimas para o metabolismo, por exemplo. Assim, o hábito de deitar-se tarde lesa as funções do fígado (*gan*), deixando-o hiperativo.

A hiperatividade das funções orgânicas pode perturbar a mente, contribuindo para o quadro de insônia. Tudo isso piora com o passar dos anos, resultando em quadros crônicos e casos em que há, inclusive, dependência de medicações.

Quando os órgãos internos estão em hipoatividade, as funções ficam lentas, e o indivíduo sente cansaço e sonolência durante o dia. Quando há deficiência de sangue (*xue*), a mente fica agitada e suscetível a instabilidades emocionais, as quais pioram à noite, no período *yin*. Quando há plena falta de nutrição (*yin*), a mente fica sem residência, e o sono é completamente perdido. Nesse caso, o indivíduo dorme pouco.

Tratamento

A medicina tradicional chinesa trata da insônia com acupuntura, fitoterapia, massagem e dietoterapia. Dentro da acupuntura são utilizados pontos específicos para cada caso, em especial os do canal do coração (*xin*); na fitoterapia, usam-se ervas chinesas adequadas para facilitar a formação e a nutrição do sangue (*xue*); na massagem, é possível acalmar a mente e relaxar o corpo; e na dietoterapia, utilizam-se alimentos que auxiliam nas funções do coração (*xin*) e promovem tranquilidade, como maçã e ovos, por exemplo. Além disso, a própria postura do terapeuta de medicina tradicional chinesa pode ajudar no processo de autoconhecimento, para que a pessoa lide melhor com suas emoções. Existem outros métodos benéficos e naturais cientificamente comprovados, como a meditação, que beneficiam o sono e a mente. Consequentemente, todos são bons para as funções do coração (*xin*).

Dicas para dormir bem

Algumas orientações podem ser seguidas para evitar a insônia:

- A melhor posição para dormir é deitar sobre o lado direito do corpo, com as pernas levemente dobradas, o braço direito dobrado e descansando em frente ao travesseiro e o braço esquerdo repousando sobre a coxa esquerda. Essa posição possibilita ao coração ficar em uma posição alta, para que o sangue circule e para que ele possa “trabalhar” tranquilamente
- Deite-se até as 23 h. Cada órgão tem um horário, conforme o ciclo de energia do corpo. Esse é o horário da vesícula biliar, seguido do horário do fígado, à 1 h da manhã. Quando muitas atividades são realizadas depois das 23 h, há sobrecarga nas funções do fígado, e o resultado disso aparece no dia seguinte como cansaço, falta de concentração e de memória, irritabilidade, indisposição, insatisfação e mau humor
- Utilize gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro, que tem a propriedade de acalmar a mente
- Use a cor azul no abajur do quarto de dormir. Essa cor age diretamente no sistema nervoso central, desacelerando os processos cognitivos. Assim, os pensamentos diminuem de intensidade, e a mente se acalma
- Em casos agudos, tome chá de camomila, melissa ou maçã, que tem propriedade calmante. Em estados crônicos, a insônia deve ser tratada regularmente
- Sonhos excessivos podem ser provenientes de deficiência de sangue (*xue*), e sonhos agitados, de calor patogênico, que perturba as funções do coração (*xin*)
- O ronco é decorrente do acúmulo de mucosidade, que obstrui os canais de energia e as vias respiratórias
- A insônia é mais frequente a partir dos 42 anos, quando há declínio natural no sistema de nutrição do corpo, o qual os chineses chamam de deficiência do *yin*. Isso ocorre principalmente em mulheres. A insônia pode ser equilibrada com alimentação saudável e nutritiva associada aos recursos da medicina tradicional chinesa, além de práticas corporais como *yoga*, *tai chi chuan*, *lian gong* e outras atividades integrativas.

É importante pontuar que, quando se diz que o coração (*xin*) abriga a mente (*shen*), não significa que o cérebro não exerça seu papel nas atividades mentais. Na realidade, a concepção chinesa entende que o cérebro é nutrido pelos rins (*shen*), impulsionado pela mente e coordenado pelo coração (*xin*). Por isso, a atribuição da palavra “mental”, segundo a concepção chinesa, não engloba apenas atividade racional e intelectual, mas também aspectos cognitivos, emocionais e relativos à consciência do indivíduo.

Desde a Dinastia Qing, os chineses já relatavam que a nutrição do corpo e da mente também

está associada ao *jing* (essência que nutre o cérebro e dá consistência à inteligência, à memória e à concentração). Os sentimentos, entretanto, estão relacionados com os órgãos internos (*zang*) e os cinco espíritos que formam o *shen*.

Além de governar o sangue (*xue*) e englobar a mente (*shen*) e o espírito, o coração (*xin*) abriga sentimentos nobres como amor e alegria. Por isso, ama-se com o coração, e não com o cérebro (embora ele receba os impulsos nervosos). Demonstrar os sentimentos é um sinal do movimento Fogo em equilíbrio, conforme descreve Peter Mole (2007):

Existem muitos fatores que contribuem para a alegria das pessoas, mas a alegria associada ao Fogo é significativa. Estar com os outros, compartilhar e se comunicar são elementos que geram e mantêm o Fogo dentro de nós. A satisfação de ter um contato humano prazeroso nutre o elemento Fogo.

Ainda segundo o autor, o sentimento de solidão prejudica significativamente o coração (*xin*): “quando uma pessoa permanece isolada e sem companhia durante muito tempo, o elemento Fogo fica sem uma fonte essencial de nutrição. É como quando uma planta tem que suportar muita sombra. Em geral sobrevive, mas não floresce.”

No nível físico, o coração (*xin*) governa o sangue dentro dos vasos, para que todo o corpo seja nutrido. Em nível emocional, ele rege a mente (*shen*), coordenando a fala, os sentidos, a face e a compleição. No âmbito espiritual, o órgão abriga o espírito e a consciência, que nos torna capazes de amarmos a nós mesmos e ao próximo.

É curioso notar que o trabalho da farmacêutica americana Candace Pert, autora do livro *Molecules of Emotion*, revelou que as emoções são sentidas em todo o corpo por conta da atuação dos neuropeptídios. Conforme as suas palavras:

Estados emocionais ou de humor são produzidos por vários neuropeptídios, e o que nós entendemos como emoção ou sentimento é um mecanismo de ativação neuronal – que simultaneamente ocorre no cérebro e no corpo e gera um comportamento psicológico.

Isso contribui para o pensamento de que as emoções são sentidas no corpo, onde a mente está localizada, e não apenas no cérebro. Candace completa com a frase de Paul Ekman: “Toda emoção é vivenciada além do organismo e não apenas na cabeça ou no corpo, e ela ainda se expressa na face” (*apud* Pert, 2003).

De modo semelhante à concepção ocidental, o *shen* faz a ponte entre o cérebro e o corpo e está por trás de todas as emoções. É nítido perceber que, mesmo sendo uma resposta neurofisiológica do organismo, as emoções advêm de um ser que sente e pensa – uma atribuição do espírito humano.

A propósito, Candace (*apud* Pert, 2003) sugere que as emoções sejam expressas sempre que surgirem:

Eu acredito que todas as emoções são saudáveis, porque elas são o que unem o corpo à mente. Raiva, medo e tristeza são chamadas de emoções negativas, mas são tão saudáveis como a paz, a coragem e a alegria. Reprimir essas emoções e não as deixar fluir é que desintegra o nosso sistema.

Nesse sentido, é absolutamente saudável para a mente não acumular sentimentos, sejam eles bons ou ruins.

Ao se observar a fisiologia do corpo, nota-se como o coração (*xin*) é muito especial e requer cuidado. Ele é o primeiro órgão que se desenvolve no feto e o mais protegido do corpo, envolvido pela caixa torácica. Na China Antiga, dizia-se que o coração (*xin*) teria a imagem de um imperador, considerado o intermediário entre o humano e o divino. Por isso, o compartilhamento, o amor, os sentimentos e os relacionamentos são atributos do movimento Fogo, que abriga a consciência e a divindade do indivíduo.

O coração (*xin*) também precisa de ritmo e tranquilidade. Daí a necessidade de paz interior, pois os chineses sabem que euforia e sentimentos como arrogância, impaciência, crueldade e ódio perturbam o *shen*, causam hiperatividade e alteram as funções do coração (*xin*) e dos demais órgãos como consequência. Por isso, o sabor amargo é indicado para ele, pois remove o calor excessivo causado pela hiperatividade, além de secar a umidade (*shi*), concentrar o *qi* e fazê-lo descer até o intestino delgado (*xiao chang*).

Os alimentos que tonificam o coração (*xin*) e o intestino delgado (*da chang*) são os de sabor amargo e natureza refrescante e dispersante, que agem para baixo, acalmam o *yang* e a mente, são diuréticos e facilitam a perda de peso. Alguns exemplos são framboesa, lichia, maçã, morango, amora, romã, aspargo, palmito, capim-cidreira, aipo, damasco, chicória, alfafa, alface, pepino, caqui, nabo, centeio e melancia.

Todos os alimentos de sabor amargo e natureza morna tonificam o *yang*, aquecendo e estimulando a mente. São eles: cacau, chá-verde, chá-preto, cereja, ginseng, café, azeitona e orégano.

Para nutrir o coração (*xin*)

■ **Em nível físico.** Pratique exercícios físicos e alimente-se de modo saudável. Acrescente o sabor amargo e fresco em sua dieta, especialmente quando houver sinais de calor como inflamação, infecção, euforia e ansiedade. Para nutrir o coração (*xin*), é importante estimular o *tato*; uma automassagem no peito pode aliviar a ansiedade. Receber massagem também contribui para o relaxamento e a circulação sanguínea. Toque e abrace as pessoas que você ama, pois o toque é essencial para aproximar as pessoas.

■ **Em nível mental.** Nesse caso, é o *shen* que precisa ser nutrido e equilibrado, pois ele é sinônimo de mente e consciência. Na sociedade em que vivemos, infelizmente é comum ver as pessoas infelizes, insatisfeitas e com o estado mental em desequilíbrio, fato comprovado pela grande procura por antidepressivos e ansiolíticos na farmácia. Uma excelente opção é a terapia floral. O floral é um composto energético feito a partir da essência de determinadas flores, que estimula a comunicação entre a mente e o espírito (*shen*), e o que o Dr. Bach chamou de Eu Superior. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a terapia floral desde 1970.

Outra opção natural é sorrir ou fazer atividades que dão prazer, para ampliar a sensação de bem-estar e “fazer as pazes” consigo mesmo. Além disso, tomar um pouco de sol pela manhã, além de estimular a produção de vitamina D, proporciona entusiasmo e alegria. É importante lembrar que levar uma vida sem sonhos, sem alegria ou sem significado pode desencadear depressão. Embora essa condição apresente alterações químicas no cérebro, ela é causada por uma profunda insatisfação com a maneira como o próprio indivíduo olha para a vida. Independentemente do modo como a depressão é tratada, é importante buscar dentro da essência do ser humano qual parte dele não está sendo nutrida, o que ocorre em nível espiritual e envolve a consciência. Nenhum tratamento pode substituir esse tipo de nutrição, os profissionais podem apenas estimular essa descoberta e ajudar no processo. Nesse sentido, a meditação e o autoconhecimento têm demonstrado alto índice de melhora da depressão, o que contribui para a nutrição do coração (*xin*).

Outra maneira de nutrir e equilibrar o coração (*xin*) é a escrita terapêutica. O ato de escrever transforma os processos cognitivos em emoções e sentimentos, facilitando a compreensão de si mesmo em relação aos acontecimentos. A comunicação com o outro e consigo mesmo é uma atribuição do coração (*xin*).

■ **Em nível espiritual.** Para nutrir o coração (*xin*) nesse âmbito, é essencial elevar a consciência e amar. Pode parecer piegas, mas jamais outro sentimento poderá preencher o ser humano de maneira tão positiva como o amor. Ame a si mesmo, aceitando suas dificuldades, suas diferenças, sua família e sua história; depois estenda seu amor ao outro. Entenda que você é único e merece seu próprio amor. Trabalhe para transformar os sentimentos negativos de rejeição, inveja, ciúmes e vaidade, e não dê espaço para o medo; a mesma força que você dá a esses sentimentos poderá ser concedida a si mesmo para se transformar. Encontre suas verdadeiras qualidades e seus talentos. Busque compreender as pessoas pelo ponto de vista delas, ajudando quem estiver ao alcance e agradecendo as conquistas diárias. A gratidão e o perdão curam os mais feridos corações e abrem as portas para todos os relacionamentos.

*Síndrome identificada pela medicina tradicional chinesa.

30 Movimento Terra e Nutrição do Baço

O movimento Terra é a transformação. “A Terra representa a transição entre cada estação” (Kaptchuk, 2000).

O caractere *tu* (Figura 30.1), que representa o movimento Terra, significa “solo e subsolo”. Segundo Mole (2007), “o caractere, portanto, representa as duas qualidades principais da Terra: nutrição e estabilidade”. Assim, é clara sua relação com a colheita e a nutrição.

Para que os frutos possam nascer, são necessários solo adequado e nutrição. No corpo humano, esse processo está diretamente relacionado com a alimentação e é representado pelo estômago (*wei*) e pelo baço (*pi*), que dão origem aos cinco sabores na nutrição fisiológica. São esses órgãos que inicialmente trabalham para transformar o alimento em *qi*, o que, no Ocidente, chama-se metabolismo da digestão.



Figura 30.1 Ideograma do movimento Terra.

No entanto, a nutrição humana também pode ser entendida em diferentes níveis: pode-se comer quando existe fome, ou simplesmente para celebrar; é possível sentir “fome” de carinho ou de atenção, e também sentir “fome” espiritual – aquela que provoca o sentimento de vazio e as crises existenciais. Contudo, em qualquer nível, a nutrição ajuda a crescer e a conquistar segurança e estabilidade, que são fundamentais para a sobrevivência. A nutrição, neste capítulo, diz respeito a atender às necessidades que se manifestam como fome, sejam elas físicas, mentais ou espirituais. Por isso, é importante olhar para dentro de si mesmo e observar qual dessas áreas precisa de atenção.

É comum ver pessoas se alimentando mal quando atravessam períodos de dificuldade. Nesse

sentido, ao observarmos com atenção, é possível identificar o que está por trás de determinada necessidade, entendendo de modo mais amplo a verdadeira fome do indivíduo. Ao entender este processo, fica mais claro buscar o que nos preenche sem descontar na alimentação.

Para entender melhor a nutrição do baço (*pi*), suas funções estão descritas a seguir.

■ **Transformar, transportar e ascender o *qi*.** O baço (*pi*), segundo a concepção da chinesa, compreende as funções do pâncreas e controla o sistema digestivo. Enquanto o estômago (*wei*) matura os alimentos, a força da transformação dos nutrientes em energia depende do impulso energético do baço (*pi*), chamado pelos chineses de *yang pi*. Depois de transformar o alimento em *qi*, o órgão tem a função de transportá-lo em ascendência para os pulmões (*fei*) e o coração (*xin*). A ação de controlar a ascendência do *qi* também é responsável por manter as estruturas orgânicas em seus devidos lugares; por isso, todos os prolapsos são fraquezas que envolvem deficiência do baço (*pi*).

■ **Abrigar o pensamento.** Da mesma maneira acontece em nível mental e espiritual. Com o baço (*pi*) enfraquecido, a capacidade de raciocínio lógico e claro diminui e o pensamento fica embotado, abrindo espaço para a preocupação, a ruminação de pensamentos ou mesmo a obsessão.

A dificuldade de transformar os alimentos e manter uma digestão saudável está relacionada com o baço (*pi*) e pode resultar em acúmulo de resíduos, que se convertem em umidade patogênica (*shi*). Se a terra está úmida demais, não produz solo fértil, e os líquidos se acumulam, dando espaço para a umidade. Ganho de peso, edemas e diarreia são exemplos da existência de umidade patogênica (*shi*).

■ **Controlar os músculos e os quatro membros.** Entre as funções do baço (*pi*), está nutrir os músculos, os quatro membros e os lábios. Se o *qi* não tiver força suficiente, não haverá transformação e nutrição adequadas. Isso tornará os músculos enfraquecidos, causando atrofia (flacidez). Da mesma maneira que o baço (*pi*) mobiliza para cima a essência dos alimentos (*gu qi*), seu aspecto *yang* (funcional) mantém órgãos como útero e bexiga em seu devido lugar. Alimentos de natureza doce contribuem para tonificar o *qi*, agem para cima e auxiliam nas funções de ascendência do *qi* do baço (*pi*).

■ **Abrir-se na boca.** O baço (*pi*) é o responsável pelo paladar e pela mastigação. O sabor doce tonifica suas funções, e a fraqueza do estômago (*wei*) e do baço (*pi*) provoca uma ânsia mais intensa por alimentos com sabor doce. Em geral, quanto mais o movimento Terra estiver deficiente, maior será o desejo de doce e, se a sua ingestão for consideravelmente aumentada, as funções do baço (*pi*) também serão enfraquecidas. Para nutrir o baço (*pi*) fisiologicamente, é importante consumir alimentos de natureza doce e, ao mesmo tempo, saudável, como frutas e raízes.

É interessante notar também que a maioria dos alimentos é de natureza doce, conforme a citação de Bob Flaws (1998):

Isso faz sentido, pois nós comemos para tonificar nosso *qi* e nosso sangue. Todos os grãos, a maioria dos vegetais e a maioria das refeições humanas são doces. Não importa se está junto ou com outros cinco sabores, o sabor doce é encontrado na maioria dos alimentos.

Se o baço (*pi*) for entendido como o grande “pai” do metabolismo, que contribui significativamente para a formação de *qi* e de sangue (*xue*), será possível compreender a importância do alimento de natureza doce na base da pirâmide alimentar, onde estão todos os grãos, vegetais e alimentos integrais. Por isso é que os alimentos nutritivos contribuem para a formação de *qi* e de sangue (*xue*).

Em contrapartida, a ingestão de doces, biscoitos, iogurtes e bolos não contribui para a boa nutrição, e o consumo excessivo desses itens, além de não nutrir, dá origem a resíduos, favorecendo o quadro patológico que os chineses chamam de umidade (*shi*), descrito anteriormente.

■ **Abrigar o *yi*.** O baço (*pi*) abriga a alma *yi*, traduzida como intenção ou pensamento. Segundo Mole (2007), “esse caractere é formado pela junção de dois radicais, *li* e *yue*, e significa falar. De modo geral, significa falar com o coração, ou com a intenção”.

Em nível físico, o baço (*pi*) nutre a carne, para que a musculatura seja nutrida e nós possamos viver. Em nível emocional, ele proporciona clareza e lógica para ficarmos centrados no presente. Em nível espiritual, o baço (*pi*) equilibrado proporciona empatia e firmeza interior para que possamos estar nutridos e estáveis.

O relacionamento entre o baço (*pi*) e o coração (*xin*) é entendido fisiologicamente pela formação do sangue (*xue*), conforme explicado anteriormente. No entanto, essa relação também é possível no âmbito do intelecto. O baço (*pi*) é responsável pelo pensamento analítico, pelos estudos, pela concentração, pela memória e pelo foco para materializar as coisas, e o coração (*xin*) auxilia nas funções cerebrais. Entretanto, o uso excessivo das faculdades intelectuais prejudica o baço (*pi*); por isso, a obsessão, o excesso de estudos e pensamentos e a preocupação lesam e cansam a mente (*shen*) e são exaustivos ao cérebro (*nao*).

O baço (*pi*) saudável também contribui para o pensamento claro e preciso, e para o altruísmo.

Problemas surgem, também, quando não se consegue realizar um sonho. Assim, enquanto o *hun* (espírito do movimento Madeira) transporta, por meio da intuição, as ideias e tudo o que está fora do corpo, o *yi* (espírito do movimento Terra) tem a função de traduzir esta intenção e aplicá-la no presente, de modo racional, proporcionando ao indivíduo a materialização e realização dos ideais. Quando alguém posterga demais seus planos e projetos, facilmente fica preocupado, o que

causa ansiedade e vulnerabilidade, tirando o indivíduo do presente. Isso prejudica a intenção, e o foco é perdido. Portanto, consumir alimentos integrais contribui para a nutrição do baço (*pi*) e ajuda o indivíduo a ter força e estabilidade para realizar suas metas.

Alimentos que tonificam o baço (*pi*) e o estômago (*wei*)

Todos os alimentos de sabor doce, de natureza neutra ou morna tonificam a energia (*qi*), agem para cima e beneficiam o estômago (*wei*) e o baço (*pi*), facilitam a digestão, melhoram o cansaço e harmonizam o organismo, trazendo sensação de nutrição, aconchego e acolhimento.

Azeite, carne de frango, batata doce, cana de açúcar, espinafre, mel, ervilha, milho, tofu, sangue bovino, abobora moranga, tomate, couve-flor, nabo, mandioca, mandioquinha, inhame, cará, mandioca, abobrinha, brócolis, repolho, todos os grãos integrais, amaranto, linhaça, beterraba, aipo, cogumelos e *stevia*.

Para nutrir o baço (*pi*)

- **Em nível físico.** Pratique exercícios físicos e alimente-se de modo saudável. Dê preferência a grãos integrais, legumes e verduras. Elimine alimentos gordurosos, embutidos e laticínios para não acumular umidade patogênica (*shi*) e coma devagar, saboreando. Utilize o sabor doce em todas as refeições, mas lembre-se de que ele se refere à natureza de um alimento, e não necessariamente a um alimento com açúcar. Varie o cardápio para estimular o paladar. Faça cursos de culinária para conhecer novas receitas e diferentes tipos de alimentação.
- **Em nível emocional.** Para livrar-se da preocupação e da obsessão, disperse a mente, cultive plantas caseiras, caminhe na terra, sinta os pés no chão e cuide de sua casa ou de animais de estimação. O ato de cuidar de um ser com amor e dedicação ajuda a nutrir o baço (*pi*) e provoca a sensação de ser útil, contribuindo para o bem-estar. Além disso, concentre-se no que deseja e não postergue seus planos. A procrastinação é um mal que leva o ser humano a ficar muito mais ansioso e tira o senso de realidade. Com isso, a tendência a comer aumenta. Aproveite também para dar descanso à mente e tire algum dia da semana para simplesmente não fazer nada. Isso também é saudável.
- **Em nível espiritual.** Um dos aspectos mais importantes na vida é a nutrição e, associado a ela, o amor. O ser humano só cresce quando recebe cuidado, que, nesse sentido, é benéfico tanto para quem o faz quanto para quem o recebe. Então, cuide de um bichinho de estimação, das plantas da casa, de um idoso e/ou dos filhos. Isso pode ajudar a fortalecer o senso de segurança, de empatia e de solidariedade, fundamentais para a nutrição do baço (*pi*). É também um modo de desenvolver a estabilidade, tão fundamental para o movimento Terra.

31 Movimento

Metal e Nutrição

dos Pulmões

O movimento Metal diz respeito ao momento em que o *yin* cresce dentro do *yang* e, segundo Kaptchuk (2000), “representa um estágio de declínio”.

Os radicais que formam o caractere *jin* (Figura 31.1), que simboliza o Metal, são formados pelo mesmo caractere que origina o *tu*, ideograma do movimento Terra. A parte superior é semelhante a um telhado, representando algo que cobre e protege uma superfície, assim como a terra, que dá cobertura ao solo. Os metais são encontrados nas profundezas do solo, na natureza.



Figura 31.1 Ideograma do movimento Metal.

O movimento Metal está relacionado com o entardecer. Na natureza, ele é representado pelo outono, quando a temperatura diminui, as folhas morrem e caem na terra. Isso mostra o ciclo de vida e morte. O movimento Metal, contudo, reflete os eixos de entrada e saída, assim como de vida e morte. Em nível espiritual, evidencia a sabedoria existente no interior de todos os seres humanos; afinal, no interior, todos carregam joias e valores humanos. No corpo físico, o movimento Metal está relacionado com os pulmões (*fei*) e o intestino grosso (*da chang*). As funções dos pulmões (*fei*) estão descritas a seguir.

■ **Governar o *qi* e a respiração e abrir-se no nariz.** Os pulmões (*fei*) dirigem a respiração para que todos os processos fisiológicos sejam realizados. Maciocia (1996) diz que “por causa da sua função de extrair o *qi* do ar, o pulmão é o sistema *yin* mais externo, é a conexão entre o organismo e o mundo exterior.” O olfato também depende das funções dos pulmões (*fei*), e o nariz

é a porta de entrada e de saída para o oxigênio e o *qi*.

■ **Controlar a dispersão e a descendência.** Os pulmões (*fei*) mantêm a respiração com o auxílio do diafragma e dos músculos para promover contração e expansão; por isso, o *qi* pode ser distribuído por todo o organismo, desde os músculos até a pele.

■ **Regular a passagem das águas.** “Os pulmões (*fei*) pulverizam os fluidos por toda a área sob a pele e direcionam os fluidos corpóreos para os rins e a bexiga” (Maciocia, 1996). Por conta dos fluidos corpóreos, o pulmão (*fei*) é um órgão que não gosta de secura e clama por umidade; isso facilita seu trabalho na regulação da via das águas.

■ **Controlar a pele e os pelos.** Por difundir os líquidos orgânicos no corpo, os pulmões (*fei*) também são responsáveis por nutrir e umedecer a pele e os pelos, além de controlar a abertura e o fechamento dos poros. Por isso, sabor picante faz bem aos pulmões (*fei*) congestionados. “Os alimentos com sabor picante movem o *qi*, também produzem com frequência a transpiração, que é uma das formas de expulsão dos fatores patogênicos” (Mole, 2007). O sabor picante é encontrado nos seguintes alimentos: anis, canela, *curry*, gengibre, cardamomo, agrião, pêssego, cebola, rabanete e hortelã.

■ **Abrigar a alma corpórea.** *Po* é entendido como a alma corpórea do indivíduo, que reside nos pulmões (*fei*). “*Po* dá a capacidade de movimento, agilidade, equilíbrio e coordenação motora” (Maciocia, 1996). Lorie Dechar (2006) acrescenta que “ele está relacionado com o sistema nervoso autônomo, as percepções sensoriais e os receptores internos nas vísceras”. Ela ainda revela que “*po* e *zhi* podem estar relacionados com os aspectos mais primitivos do cérebro, tais como o sistema límbico e o cerebelo”.

Em nível físico, os pulmões (*fei*) governam a respiração e proporcionam consciência corporal a partir da alma *po*. Em nível mental, eles proporcionam a capacidade de desapego para que os ciclos sejam concluídos. Em nível espiritual, os pulmões (*fei*) equilibrados proporcionam inspiração e conexão espiritual.

Po também está relacionado com a sensibilidade, esteja ela ligada ao corpo, como em ataques de vento frio, ou ao interior. Segundo Mole (2007), “a fragilidade do pulmão também pode ser observada às vezes no espírito das pessoas, quando elas lutam para superar o pesar e a tristeza que se estabeleceram profundamente em suas personalidades”. Assim, um *po* forte caracteriza alguém seguro e com a sensação de estar protegido contra ataques de qualquer nível.

O autor ainda acrescenta: “As pessoas que têm um *qi* do pulmão forte geralmente possuem uma capacidade natural de protegerem a si mesmas.”

A capacidade de segurança e proteção nem sempre vem de fora, e é fundamental que cada um desenvolva dentro de si sua defesa e segurança. A conexão com o céu (divino), com a

espiritualidade ou com a sabedoria inata que existe em cada ser humano pode preencher esse espaço, e a meditação é um dos recursos que mais trazem à tona a sabedoria.

Ao entender a importância de *po*, fica fácil compreender por que atividades corporais como *tai chi chuan* e *yoga* são utilizadas para preparar a mente para a meditação. De modo semelhante, práticas como ginástica, dança, caminhada, corrida e todas as artes marciais promovem consciência corporal, associam o movimento à respiração e melhoram a autoestima.

Por atuar nos níveis de defesa do organismo, o movimento Metal está relacionado com a entrada e a saída, seja pela respiração ou pela excreção, quando o intestino grosso (*da chang*) recebe as substâncias transformadas no intestino delgado (*xiao chang*) e excreta os resíduos impuros.

Mole (2007) relata:

Da mesma forma que os pulmões agem na mente, no espírito e no corpo, o intestino grosso também age nos três níveis, drena os resíduos do corpo, da mente e do espírito. (...) Isso pode resultar em muitos sintomas, em especial nas áreas do intestino, pele e pelos. As pessoas começam a se tornar congestionadas e mentalmente constipadas e incapazes de se desprender e de seguir em frente em suas vidas. (...) A decisão do que descartar e soltar é, portanto, papel do intestino grosso.

A facilidade ou a dificuldade relacionada com a entrada e a saída de substâncias também é vista em nível emocional. Assim, o movimento Metal relaciona-se com o desapego, e as pessoas com dificuldade em desapegar-se de situações podem se sentir enfraquecidas e constipadas, sem energia para seguir em frente quando algo acabou.

Não está errado nos sentirmos tristes diante de uma perda, são momentos naturais da vida. Porém, se a angústia for constante na vida de alguém, irá alojar-se no peito e acometer as funções dos pulmões (*fei*), causando debilidades respiratórias ou da pele. Pode também afetar o intestino grosso (*da chang*), lesando os movimentos peristálticos e prejudicando a excreção.

Sabe-se que a serotonina é o hormônio do bem-estar, secretado nos intestinos. Aquele que está em profunda angústia tem dificuldade para produzir serotonina; por isso, os movimentos peristálticos diminuem, traduzindo a ação do movimento Metal.

Alimentos que tonificam o pulmão (*fei*) e o intestino grosso (*da chang*)

Alimentos de sabor picante e natureza refrescante agem do centro para a periferia, melhorando a sudorese e a febre, facilitando os movimentos peristálticos e favorecendo a respiração e a expectoração. Por isso são benéficos para os pulmões (*fei*) e o intestino grosso (*da chang*). São eles: agrião, hortelã, cebola, rabanete, geleia real e repolho.

Alimentos de sabor picante e natureza morna e quente têm ação purgativa, estimulando os intestinos e favorecendo a eliminação de resíduos. São eles: noz-moscada, pimenta, cravo, alho-

poró, pêssego, louro, mostarda, cardamomo, gengibre, alecrim, cominho, coentro, alho, amendoim, pistache e mel.

Para nutrir o pulmão (*fei*)

■ **Em nível físico.** Alimente-se de maneira saudável e livre-se do cigarro e das substâncias tóxicas. Alimentos picantes e de natureza morna são indicados para ajudar os pulmões (*fei*) a expulsar fatores patogênicos como o frio; para limpar a pele, dê preferência aos alimentos refrescantes. Estimule seu olfato com flores ou aromaterapia. Pratique exercícios físicos regularmente para melhorar a consciência corporal, ou dança para elevar a autoestima e espantar a tristeza. As artes marciais e o *yoga* também proporcionam a nutrição do Metal, pois associam respiração, movimento e autoconhecimento.

■ **Em nível mental.** Para impulsionar o movimento Metal, é importante melhorar o diálogo interno. O momento do *yin* sobre o *yang* sugere um olhar para dentro, sem deixar de lado a atuação no mundo. Nesse sentido, observe suas atitudes e sua consciência diante da vida. Busque contribuir para a humanidade com práticas ecológicas, desde a limpeza do seu “lixo interno” até a limpeza da sua casa e a reciclagem. A sustentabilidade começa com você, encontrando meios para viver bem. Evite o acúmulo de qualquer tipo e aprenda a viver com o que conquistou, compartilhando tudo o que não usa mais. Abra-se para o próximo e mostre o que há de bom em seu mundo interior. Tenha certeza de que você não se sentirá sozinho.

■ **Em nível espiritual.** Os valores associados ao Metal referem-se ao autoconhecimento e à descoberta de si mesmo. Nesse sentido, fortaleça a autoconfiança, a aceitação e o autorrespeito. Busque a psicoterapia para se conhecer e a espiritualidade para conectar-se com a sua força interna. A inspiração pode ser fisiológica, mas também espiritual e divina; assim, busque aquilo que inspira a sua vida e transforme seus metais em ouro.

32 Movimento Água e Nutrição dos Rins

O movimento Água é o momento do *yin* dentro do *yin*. Segundo Kaptchuk, “a água representa o estágio máximo de declínio e mudança na direção de uma atividade”.

Trata-se do momento que caracteriza o nascimento e a morte. O caractere que representa o movimento Água sugere uma corrente de água com seus afluentes nas laterais (Figura 32.1).

A água é o componente principal de rios, lagos e oceanos. Ela também se encontra plenamente no corpo e é fundamental para a vida. Nas estações do ano, a água representa o inverno, quando as temperaturas caem, trazendo consigo a sensação de término, de fim de ciclo, e a necessidade de recolhimento. Conforme as palavras de Mole (2007):



Figura 32.1 Ideograma do movimento Água.

A vida fica mais lenta no inverno. Nos dias frios, o céu recebe menos luz, é necessário economizar os recursos internos e reduzir as atividades para conservar o calor. O frio fecha os poros da pele, reduz a transpiração e aumenta a micção.

O movimento Água também surge à noite, quando as atividades diárias cessam, e o ser humano se deita para dormir. No corpo, o movimento Água é representado pelos rins (*shen*) e pela bexiga (*pang guang*), órgãos responsáveis pela filtração e pela excreção de líquidos.

Para entender a nutrição da água, as funções dos rins (*shen*) estão descritas a seguir.

■ **Armazenar a Essência e governar o nascimento, o crescimento, a reprodução e**

o desenvolvimento. Conforme relatado anteriormente, os rins (*shen*) armazenam o *jing*, a herança herdada pelos pais, o que determina força e vitalidade.

Sobre o declínio da energia dos rins (*shen*) e o processo de envelhecimento, Peter Mole (2007) relata: “O envelhecimento é, em parte, um processo de desidratação, um sinal de que o elemento água está enfraquecendo e que estamos perdendo nossos reservatórios de água.”

Os rins (*shen*) abrigam o “portão” da vitalidade (*ming men*). Segundo Maciocia (1996), “a essência do rim proporciona o material básico tanto para o *yin* como para o *yang*”. Por isso, é necessário buscar o equilíbrio entre a atividade (*yang*) e o descanso adequado (*yin*), já que o excesso de um ou de outro não faz bem ao organismo e prejudica o funcionamento dos rins. Para prolongar a vida, é preciso saber quando parar.

■ **Armazenar o medo e controlar os orifícios inferiores.** A atitude de ficar paralisado é vista em situações de medo. Essa paralisação está relacionada com as adrenais, glândulas que liberam hormônios como a epinefrina e o cortisol em situações de estresse, quando o corpo se contrai e todo o organismo paralisa. É o momento em que o ser humano fica pronto para se defender. Paralisar é uma característica *yin*, e “o medo é uma contração *yin* oposta à expansão *yang* do amor” (Chia, 2011). Além disso, quando há medo, os orifícios inferiores fecham, por isso é comum ouvir que os rins (*shen*) os controlam.

■ **Governar a medula, abastecer o cérebro e controlar os ossos.** O conceito de medula (*sui*) no âmbito da medicina tradicional chinesa difere da visão ocidental. Segundo Maciocia (1996), “medula é uma substância que é a matriz comum dos ossos, da medula óssea, do cérebro e da medula espinal. Assim, a essência do rim produz a medula, que gera medula espinal e abastece o cérebro”.

Para complementar e facilitar a concepção dos chineses sobre a medula e o cérebro, é importante entender que a palavra chinesa *nao* significa “mar de medula” e tem uma relação direta com os rins (*shen*) e a Essência (*jing*).

■ **Abrir-se nos ouvidos e manifestar-se nos cabelos.** Os ouvidos dependem da nutrição dos rins (*shen*) e do *jing* para ter funcionamento adequado, e os cabelos também dependem da nutrição deles.

■ **Abrigar força de vontade.** De acordo com Mole (2007), “o *zhi* é o espírito do rim (*shen*). Já foi traduzido como vontade, força de vontade, ambição, impulso e motivação, (...) *zhi* fornece às pessoas um sentido de movimento em direção ao seu destino, sem haver um processo muito consciente. Essa vontade despercebida é o resultado de um *qi* do rim saudável” (Mole, 2007).

Em nível físico, os rins (*shen*) nutrem a estrutura corpórea e são a origem da vida e da longevidade. Em nível mental, eles proporcionam a nutrição do cérebro, do intelecto e da memória, e ainda promovem coragem. Em nível espiritual, os rins (*shen*) equilibrados proporcionam resiliência e sabedoria

para que o indivíduo se possa “renascer” diante das dificuldades.

Nesse sentido, para manter os rins (*shen*) saudáveis, é importante ingerir alimentos de sabor naturalmente salgado, cuja maioria vem da água, como peixes e algas marinhas. O que vem da água fortalece o movimento Água, enquanto o que vem da terra fortalece o movimento Terra.

Alimentos que tonificam os rins (*shen*) e a bexiga (*pang guang*)

Todos os alimentos de sabor salgado ou de natureza refrescante agem para baixo, promovendo diurese, eliminando calor e resfriando o corpo. São exemplos: pepino, ostra (uso com limão), algas, peixes, feijão preto, carne de porco, melancia, melão, pera e spirulina.

Todos os alimentos de sabor salgado ou de natureza morna ou quente agem para cima, melhorando o cansaço e a libido, dando energia e estimulando a memória e os órgãos reprodutores. São exemplos: todos os peixes e frutos do mar; algas; carnes de cabra, carneiro e boi; feijões, especialmente o preto; e todos os brotos e cogumelos, além das sementes (nozes, amêndoas, amendoim, sementes de abóbora e de melancia).

Para nutrir os rins (*shen*)

■ **Em nível físico.** Pratique exercícios físicos regularmente e alimente-se de maneira saudável. Dê preferência aos peixes frescos e tome bastante líquido para auxiliar na limpeza do organismo. Aproveite o horário do banho para entrar em contato com o seu interior, livrando-se das impurezas e deixando a água proporcionar a renovação necessária para o dia a dia. Faça sessões regulares de reflexologia, para estimular o canal de energia dos rins (*shen*) e a eliminação de toxinas. Ouça música tranquila e faça sessões de *watsu*, hidroginástica ou musicoterapia para melhorar o contato com o interior. Descanse para recuperar as energias e não sobrecarregar os rins (*shen*). Evite pegar peso e sobrecarregar a coluna. Aproveite a fase da gestação para curtir seu bebê, ou visite um asilo para ouvir as histórias que muitos idosos têm para contar. A sabedoria da vida está em todos os lugares.

■ **Em nível mental.** Para equilibrar o movimento Água, é importante dar vazão aos sentimentos e ir ao íntimo de si mesmo. Busque compreender sua insegurança e estimule a coragem lendo biografias sobre superação ou assistindo a filmes verídicos. Habitue-se a encarar seus medos com pequenos atos e aceite os desafios sem tanta certeza de que estará seguro; afinal, arriscar também faz parte da vida. Compartilhe suas questões internas em sessões de terapia em grupo ou *pathwork*, além de diversas atividades que estimulam o autoconhecimento.

■ **Em nível espiritual.** A confiança em si mesmo é a chave para estimular a coragem que reside nos rins (*shen*). Nesse sentido, é muito importante desenvolver valores espirituais, já que a coragem de ser você mesmo vem de dentro. Ouso dizer que ela não é aprendida, mas, sim, expressa e nutrida com sabedoria e humildade, valores típicos do movimento Água.



Epílogo

Dietoterapia Chinesa como Proposta Integrativa

Colaboração da Dra. Sissy Veloso Fontes

A dietoterapia chinesa apresentada nesta obra traz uma proposta integrativa, que associa os conhecimentos milenares da dietética oriental às atividades que integram corpo, mente e espírito, conforme o olhar chinês, mas que também utiliza práticas integrativas e complementares já reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde desde 2006, com o objetivo de promover a saúde em caráter integral.

As diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) foram publicadas no Diário Oficial do Ministério da Saúde por meio da Portaria nº 971, em 03 de maio de 2006 (Ministério da Saúde, 2006). As práticas integrativas e complementares (PIC) contemplam sistemas que têm teorias próprias sobre o processo saúde/doença, o diagnóstico e a terapêutica, além de recursos terapêuticos diferenciados, os quais são também denominados, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como sistemas e recursos de medicina tradicional e ou complementar/alternativa, dentre os quais está a medicina tradicional chinesa.

Esses sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os “mecanismos naturais” de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, enfatizando a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (Ministério da Saúde, 2006).

Essa proposta visa não apenas somar atividades, mas também promover encontros em todos os níveis: do pensamento oriental com o ocidental, da mente com o corpo, do antigo com o novo, das atividades de lazer com as do trabalho, da luz com a sombra e muitos outros.

Como mostra o símbolo do *yin* e do *yang* (ver Capítulo 6, Figura 6.1), a semente da transformação está em ambos os lados. Esse dinamismo é constante e tende a crescer, assim como a proposta do trabalho integrado em saúde, que hoje é mais do que necessário.

Na era da informação, estamos aprendendo que não basta “ler com os olhos” ou “escutar com os ouvidos”. É preciso estimular os sentidos e despertar o coração. Assim, não basta seguir as regras de uma dieta em folha de papel, precisamos também descobrir como “alimentar” o propósito e “nutrir” o espírito, refletindo profundamente sobre o papel da nutrição em nossa vida.

É necessário trabalharmos o interior para compreendermos o que está diante de nós. Nesse sentido, a proposta de um trabalho integrativo envolve escutar as necessidades do outro e respeitar suas preferências, mas também apresentar-lhe novas maneiras de enxergar a vida. Por isso, é importante que a nutrição, tão fundamental para a nossa biologia, envolva muito mais do que a manutenção do corpo. É preciso que o indivíduo seja convidado a se observar de perto para que encontre meios de “alegrar” seu corpo e aquietar sua mente, para que possa sentir na pele o valor do carinho e a sensação de um alimento refrescante quando está com a “cabeça quente”; e para que sinta o calor no peito quando a temperatura cai, para não ter atitudes frias.

Neste sentido, a proposta da dietoterapia chinesa está associada à genuína epistemologia dos Cuidados Integrativos descrita por Fontes (2011). O termo “Cuidados Integrativos” consiste em

um “novo” paradigma ocidental, que resgata um “velho” paradigma oriental milenar e o associa aos avanços tecnológicos modernos de saúde e educação.

Considera-se a prática dos cuidados em saúde, *per se*, um processo de educação em “bem ser e bem viver”. Essa indissociabilidade entre a saúde com uma visão sistêmica, cujo preceito antropológico é transdimensional, e a educação alicerçada na visão transdisciplinar, cujo aprendizado fenomenológico é utilizado, remonta a textos milenares dos sábios conhecimentos indianos e chineses, escritos há mais de 6.000 anos, e às práticas e aos antigos ensinamentos xamânicos.

São três os pilares que sustentam a epistemologia dos Cuidados Integrativos: autoconhecimento, que inclui a corporeidade; alteridade, prática saudável de inter-relação; e transdisciplinaridade, como um modelo de ensino que dialoga com as diferentes dimensões da realidade e oferece nova tomada de consciência do saber com base no ser que cuida de si, do outro e do planeta.

Na prática da dietoterapia chinesa, esses pilares podem ser inseridos da seguinte maneira:

- Alteridade: entender a natureza do indivíduo sem julgá-lo, observando suas necessidades e seus objetivos e sugerindo, portanto, uma orientação alimentar fundamentada no olhar integrado da medicina chinesa, que irá compreendê-lo como corpo, mente e espírito. Isso será necessário para entender suas limitações e dificuldades, e sugerir propostas tangíveis
- Autoconhecimento: além de auxiliar o indivíduo a partir da linguagem sistêmica da medicina chinesa, o trabalho propõe um olhar profundo para as questões que levam ao desequilíbrio alimentar, estimulando-o à integridade a partir de atividades que mobilizarão corpo e mente e contribuirão para que ele foque em seu interior
- Transdisciplinaridade: olhar para dentro pode requerer traçar caminhos distintos para cada pessoa. Nesse sentido, é importante buscar um diálogo aberto entre as disciplinas e os profissionais, relacionando os conhecimentos para ampliar os recursos de tratamento e expandir as possibilidades de autocura do indivíduo. Segundo Weil (1996), “o sistema de cura está sempre lá, sempre operando, sempre pronto para trabalhar e promover o equilíbrio (...) porque o tratamento vem de fora, mas a cura vem de dentro”.

Importância do cuidado e do autocuidado na promoção da saúde

Segundo os dicionários de filologia, cuidado deriva do latim *coera*, ou seja, cura (palavra sinônima erudita de cuidado). Seu significado, portanto, é desvelo, diligência, solicitude, zelo, bom trato, atenção, precaução, vigilância, conta, incumbência, responsabilidade, inquietação de espírito, preocupação. A palavra “cuidado”, em seu uso mais antigo, era empregada em contextos de relações de amor e amizade e expressava preocupação, inquietação pela pessoa amada ou por um animal ou objeto de estimação (Weiszflog, 1998,2009; Boff, 1999).

Por sua própria natureza, cuidado inclui duas significações básicas: desvelo, solicitude e atenção ao outro; e preocupação e inquietação, porque a pessoa que tem cuidado se sente

envolvida e afetivamente ligada ao outro. Por isso, a observação do poeta Horácio (65-8 a.C.) faz sentido: “o cuidado é o permanente companheiro do ser humano.” Assim, pode-se dizer que o cuidado é mais do que um ato singular ou uma virtude similar a outras; na verdade, é um modo de *ser no mundo*, que funda as relações que se estabelecem com todas as coisas (Boff, 1999).

Desse modo, o ato de cuidar, seja da mente, da alimentação ou das próprias atitudes, torna-se ferramenta na promoção da saúde, e cuidar do outro, seja como profissional de saúde ou simplesmente como demonstração de zelo ou de atenção, é indispensável para a manutenção da saúde. A cura, portanto, envolve o cuidado integrado do corpo, da mente e do espírito, o qual não é chinês nem brasileiro, mas um recurso interno, porque habita no coração de todos nós, seres humanos.





Apêndice

Dez Hábitos Saudáveis Segundo a Medicina Tradicional Chinesa

1. Evite exposição prolongada aos fatores climáticos

De acordo com a medicina chinesa, as doenças podem ser causadas por três fatores, e o primeiro deles é a exposição inadequada aos fatores climáticos. Vento, frio ou calor em excesso causam danos à saúde; assim, andar descalço em ambientes frios, ficar exposto constantemente à corrente de ar frio como ar-condicionado ou mesmo se expor à chuva faz com que o corpo se resfrie muito rápido. O frio pode também causar contraturas, como o famoso torcicolo. Isso acontece porque a friagem penetra nos poros, impede a livre circulação de sangue e de energia e afeta o movimento, resultando em dor, que pode ser fixa ou migratória, ou simplesmente em um inchaço. Além de causar essas reações, a exposição prolongada ao frio lesa a capacidade de o próprio corpo se defender, enfraquecendo, conseqüentemente, as funções dos órgãos e do sistema imunológico. Portanto, cuide-se com sabedoria.

2. Alimente-se de maneira saudável

Parece repetitivo, mas a alimentação é mais do que importante. No organismo, o alimento se transforma em sangue e em nutrientes vitais para que o corpo possa ter energia suficiente a fim de realizar suas funções e manter a vida. Quando a alimentação é deficiente, o sangue tem dificuldade de realizar o transporte de oxigênio, nutrir os tecidos e regular o pH dos líquidos corporais. Além disso, sob o olhar da medicina tradicional chinesa, a mente é ligada ao coração, significando que o sangue (*xue*) também dá suporte à atividade mental. A tradição chinesa diz que, quando o sangue é abundante, o coração fica feliz e a mente fica em paz.

3. Deite-se até às 23 h e aproveite o sono

É muito importante respeitar as horas de sono e principalmente criar regularidade. Os chineses entendem a vida com base no *yin* e no *yang*, ou seja, no equilíbrio entre claro e escuro, movimento e repouso. Enquanto o *yang* dá ideia de claro, de movimento e de dia, o *yin* dá ideia de escuro, de repouso e de noite. No corpo, funciona da mesma maneira: a noite é feita para dormir, e o dia é feito para realizar atividades. Ter esse processo invertido não é saudável. Quando ocorre insônia ou são realizadas muitas atividades depois das 23 h, há sobrecarga da energia do fígado (*gan*), o que resulta em cansaço, falta de concentração e de memória, irritabilidade, indisposição e insatisfação.

4. Esvazie a mente nas horas livres

É absolutamente saudável não estudar, não trabalhar e não fazer nada muito intelectual por um momento. O ato de concentrar-se em qualquer atividade demanda grande quantidade de energia do corpo e da mente, seja por meio de processos cognitivos, como o raciocínio lógico, ou de processos criativos. Desse modo, dar a si mesmo momentos de repouso simplesmente para

contemplar a vida, especialmente com meditação, proporciona à mente capacidade de desenvolver paciência, percebendo a essência das coisas e, sobretudo, expandindo a consciência.

5. Inspire e respire

A respiração, mais do que troca de gases do organismo com o meio ambiente, é sagrada para a manutenção da vida. Os chineses denominam este ato como o momento de união do homem (terra) com o divino (céu). Sem inspiração e expiração, a respiração não é realizada e o corpo não produz a energia que mantém a vida. Dessa mesma maneira, em termos filosóficos, a capacidade de a mente inspirar e encontrar a beleza na vida também impulsiona o ser humano a viver.

6. Pratique exercícios físicos regularmente

Um corpo saudável precisa de movimento e de repouso. Do mesmo modo que precisamos repousar para repor as energias para o dia seguinte, é importante manter o corpo em movimento. A prática regular de exercícios físicos mantém o bom funcionamento das artérias, auxiliando o trabalho do coração, além de liberar endorfina (hormônio do prazer). Práticas corporais como *lian gong*, *tai chi chuan* ou *qi gong* também facilitam a circulação nos canais de energia ao longo do corpo e beneficiam os órgãos, prevenindo doenças, relaxando e acalmando a mente.

7. Mantenha a higiene corporal

Esse item nem precisava estar na lista, pois higiene é fundamental para todos. Entretanto, é importante lembrar que parasitas, bactérias e fungos também são agentes de doença e, atualmente, são adquiridos por meio da alimentação, promovendo intoxicações, alergias ou infecções. Portanto, esteja sempre atento e seja cuidadoso.

8. Cultive bons relacionamentos

A vida em sociedade leva o homem a lidar com o outro, auxiliando-o no desenvolvimento social, cognitivo e emocional. Os relacionamentos, sejam íntimos ou sociais, promovem trocas afetivas que proporcionam verdadeiro bem-estar. Sob o olhar da medicina chinesa, a troca possibilita as ações de dar e receber, fundamentais para manter as funções do coração, que é considerado a sede dos sentimentos nobres e do amor. Não é por acaso que as pesquisas demonstram que quem ama mais adoece menos.

9. Livre-se de sentimentos negativos

Todos têm emoções, sejam positivas ou negativas. Porém, quando elas se transformam em sentimentos negativos que se mantêm por períodos prolongados, o corpo é prejudicado. Candace

Pert, farmacêutica norte-americana, revela em seu livro *Molecules of Emotion* algo que há muito já era válido na medicina chinesa. Seus estudos com neuropeptídios constataram que as emoções são sentidas em todo o corpo e que as emoções destrutivas, quando prolongadas, acometem as funções dos órgãos, principalmente do fígado (*gan*) e do coração (*xin*). Do mesmo modo, sentimentos positivos e virtudes, quando aplicados, promovem a sensação de bem-estar, proporcionando otimismo, disposição e saúde.

10. Cultive a paz interior

Gosto de lembrar que a medicina chinesa foi desenvolvida a partir dos ensinamentos taoístas, e sua maior lição é, sem dúvida, viver em harmonia com a natureza. Aprender a aceitar os fatos da vida com consciência, agir com serenidade e parar quando é necessário são ações fundamentais para manter a mente mais tranquila, focada e concentrada. O silêncio interior provoca confiança, equilíbrio e paz, sentimentos que só podem ser encontrados no interior de cada um.

Esses 10 passos levam o ser humano a cultivar naturalmente os três tesouros, conhecidos na medicina tradicional chinesa como *san bao*: o equilíbrio entre *jing*, *qi* e *shen*, ou seja, entre a constituição física herdada pela família (*jing*), a energia adquirida pela alimentação e pela respiração (*qi*), e a mente consciente (*shen*). É essa a condição de equilíbrio que promove saúde e bem-estar pleno, para manter a nutrição do corpo, da mente e do espírito.



Bibliografia

- Auteroche, B. O diagnóstico na medicina tradicional chinesa. São Paulo: Andrei, 1992.
- Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Brasília, 2006 (Série B, textos básicos de saúde).
- Campiglia, H. Psique e medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 2005.
- Campiglia, H. O domínio do yin. São Paulo: Roca, 2010.
- Chen, XD. Brief research on the theory of cold and heat of the foods in Zhou Li. Medline. 2007; 37(4):248-50.
- Cheng, LD. Fórmulas magistrais chinesas. São Paulo: Roca, 2000.
- Cherng, WJ. Iniciação ao taoísmo. v. 1. 2^a ed. Rio de Janeiro: Mauad, 2010.
- Chia, M. O Tao da sabedoria emocional. 1^a ed. São Paulo: Pensamento, 2011.
- Clavey, S. Fisiologia e patologia dos fluidos da medicina tradicional chinesa. 1^a ed. São Paulo: Roca, 2000.
- Cousens, G. Nutrição espiritual e a dieta do arco-íris. 1^a ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.
- Dechar, LE. Five spirits. New York: Lantern Books, 2006.
- Fahrnow, I. Cinco elementos na alimentação equilibrada. São Paulo: Ágora, 2003.
- Ferreira, Aurelio Buarque de Holanda. Dicionário Aurélio. Positivo, 2010.
- Flaws, B. Tao of healthy eating. 2nd ed. Colorado: Blue Poppy Press, 1998.
- Fontes, SV. Cuidados integrativos: interface entre saúde transdimensional e educação transdisciplinar. Monografia de conclusão de curso. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2011.
- Gallian, DMC. História do coração humano: uma proposta. Associação Nacional de História – ANPUH XXIV Simpósio Nacional de História. Artigo, 2007.
- Gomes, AL. Sete vezes mulher. Rio de Janeiro: Rosa dos Ventos, 1996.
- Gonzalez, AP. Lugar de médico é na cozinha – cura e saúde pela alimentação viva. 2nd ed. São Paulo: Alaúde, 2011.
- Johnson, AR; Milner, JJ; Makowski, L. Article The inflammation highway: metabolism accelerates inflammatory traffic in obesity. Immunol Rev, 2012; 249(1):218-38.
- Kaptchuk, T. The web that has no weaver. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2000.
- Latterza, AR; Viebig, RF; Salvo, VLMA; Fontes, SV. Cuidados integrativos em nutrição. In: Dietética – princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. No prelo, 2014.
- Leloup, JY; Boff, L. Terapeutas do deserto: de Fílon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Dürckheim. 10^a ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.
- Moraes, WA. Salutogênese e autocultivo. Rio de Janeiro: Instituto Gaia, 2006.
- Leme, RJA. Saúde é consciência: medicina da saúde × medicina da doença. São Paulo: Ciranda Cultural, 2012.
- Lima PT. Medicina integrativa – a cura pelo equilíbrio. São Paulo: MG, 2009.
- Lipton, B. A biologia da crença. 1^a ed. São Paulo: Butterfly, 2007.
- Lipton, B; Bhaerman, S. Evolução espontânea. Portugal: Lux Citania, 2009.
- Lu, HC. Alimentos chineses para longevidade. São Paulo: Roca, 1997.
- Luz, MT; Rosenbaum, P; Barros, NF. Medicina integrativa, política pública de saúde conveniente. Jornal da Unicamp, 2006. p. 2.
- Maciocia, G. Fundamentos da medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 1996.
- _____. A prática da medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 2000a.
- _____. Ginecologia e obstetrícia em medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 2000b.
- Miyahara, FA. Método de saúde Okada através da medicina integrativa. Rio de Janeiro: Livre Expressão, 2009.

- Mole, P; Hicks, A; Hicks, J. Acupuntura constitucional dos cinco elementos. São Paulo: Roca, 2007.
- Nghi, NV. Medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 2010.
- Otani, MAP; Barros, NF. A medicina integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2011; 16(3):1801-11.
- Pacheco, R. Mente humana: um estudo comparativo inicial entre a ciência cognitiva ocidental e a medicina tradicional chinesa. *Cad. acad. Tubarão*, 2011; 3(1):37-56.
- Panizza, ST. Como prescrever ou recomendar plantas medicinais e fitoterápicos. Conbrafito, 2010.
- Pert, C. *Molecules of emotion*. Scribner, 2003.
- Pinheiro, D; Juvenal, G. *Alquimia dos sabores*. Dinalivro, 2011.
- Ross, J. *Zang fu – sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa*. 2^a ed. Roca, 1994.
- Ross, J. *Combinação de pontos de acupuntura*. Roca, 2002.
- Shinya, H. *A dieta do futuro que previne cardiopatias, cura o câncer e controla o diabetes tipo 2*. São Paulo: Cultrix, 2010.
- Weil, A. *Spontaneous healing*. New York: Ballantine Books, 1996.
- Yamamura, Y. *Alimentos: aspectos energéticos*. São Paulo: Triom, 2001.
- _____. *Entendendo medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Center Ao, 2006.