

Dietoterapia

Prof. Ms. Jean Luís de Souza

Presidente da SOBRAFISA

Diretor do IPGU-UNISAÚDE



Bases da Dietoterapia

Lei do Yin e Yang

Cinco Movimentos

Correlaciona-se:



Propriedades

Natureza do sabor

cores

Tendências Direcionais

Toxidades

Tropismo

Alimento:

Energias:

Celestes

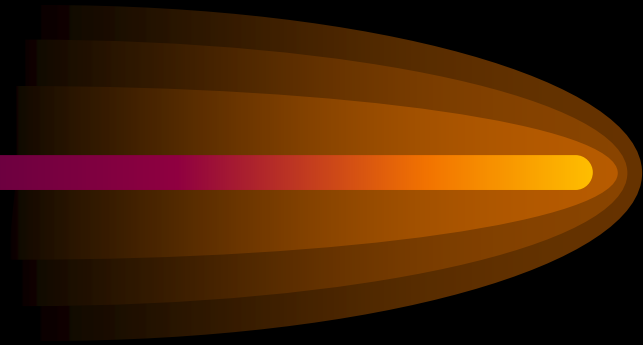
Terrestres

Função:

Harmonização

Função do Zang Fu

Doenças (diferenças energéticas)





MTC:

Constituição do Psíquico:

Suporte material (yin)

Yang vai fixar-se para promover a
dinâmica



Energias Celestes

Estações do Ano

E a Vida



Energias Celestes: Estações do Ano

Os vegetais de determinada estação
influenciam nas Energias Humanas



Energias Yang e Yin:

Energia Celeste Yang: Calor

Energia Terrestre Yin: Frio

Transmutações das Energias:

Calor: Verão (yang máximo)

Inverno: Frio (yin máximo)

Transmutam no complemento:

Yin, Cresce Yang (Primavera) dando origem ao Vento

A medida que o Yang cresce e transforma em Yin surge o Outono, resultando na Secura

- 
- Energias Celestes dão origem ao
 - aos Cinco Pontos Cardeais

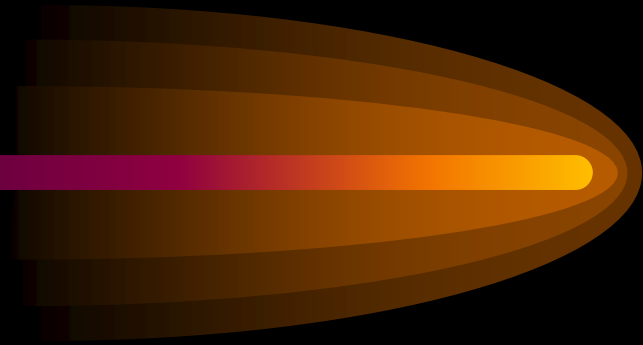
•Norte


•Sul

•Leste


•Oeste

•Estes quatro pontos cardeais, quatro estações do ano, direção as energias para ao Centro (Terra), núcleo dos fenômenos e acontecimentos vitais





As Quatro Energias
Direcionadas para o Centro dão
origem a Umidade



Umidade mais Calor dará
origem a Biossíntese, gerando os
seres vivos sendo responsável pela
multiplicação celular

Terra no Centro



As cinco Energias, Os Cinco Pontos
Cardeais, Quatro Estações do ano,
agindo sobre o Centro, são os
geradores e os mantenedores da Vida

Influências das energias sobre os Seres Vivos:

Movimento e Mutação

Quanto mais inferior maior a influência
das energias Celestes

Quanto mais diferenciado maior a
capacidade de adaptação

Adaptação



O Homem consegue se Adaptar ao Calor e o Frio, o que não ocorre com a maioria dos seres vivos.

No Verão:

Calor Interno aumenta

No Inverno

Frio resfria o calor interno

Perda da Homeostase o Homem passa a sofrer as ações nocivas do Calor e do Frio

Os alimentos Naturais é fonte para manter homeostase térmica

O HOMEM NO CENTRO



Os demais animais estão na
periferia para servir ao homem
(animais, vegetais, minerais)



Os Vegetais e o HOMEM

Raízes- Yin- Energia Terrestre

Nutrientes orgânicos (água, sais minerais
o, húmus, produtos orgânicos e
oligoelementos

Esta capacidade de absorção está
contida na raíz



Folhas- Yang

Absorvem Energia Celeste, para fazer
fotossíntese as custas da Clorofila

Raízes e Folhas

Mantém a Relação

Alto - Baixo

Yin- Yang

Calor - Frio

Produzindo Movimento do Yang
descendo, e do Yin subindo,
influenciando o Homem e todos os
processos naturais

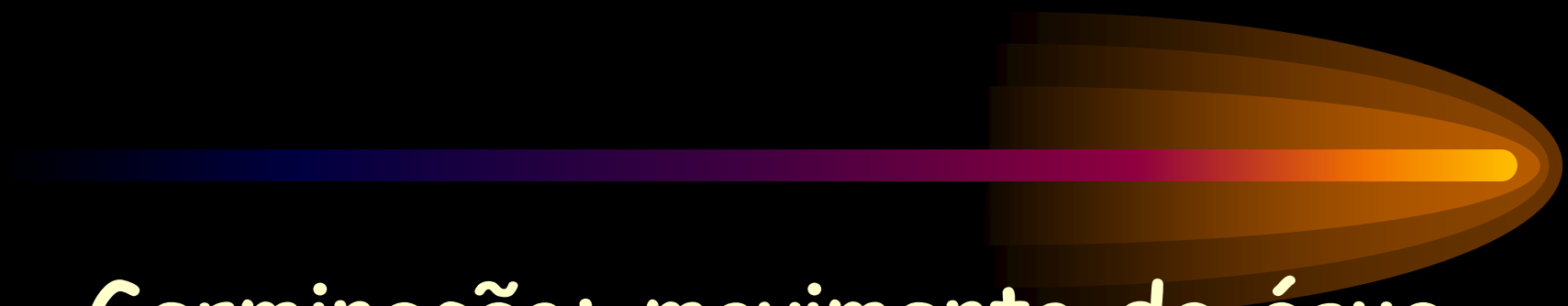
Excesso de Calor (yang) ou
do Frio (yin) prejudicam a
relação alto-baixo, produzindo
um desenvolvimento incompleto
ou mesmo a morte



Movimentos e os Cinco Vegetais



Movimento da Água



*Germinação: movimento da água,
onde o yang penetra no yin para
propiciar a multiplicação celular*



Movimento da Madeira



Gera o movimento de
crescimento, das raízes, caule,
folhas



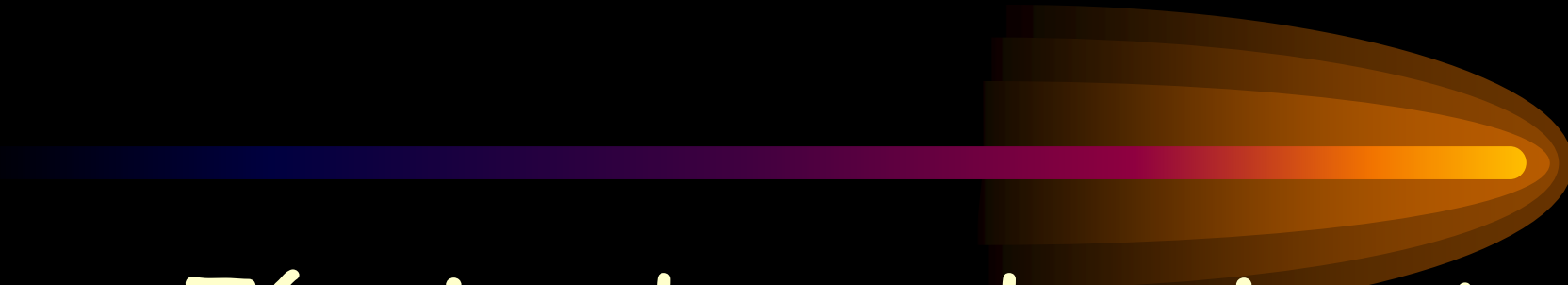
Movimento da Fogo



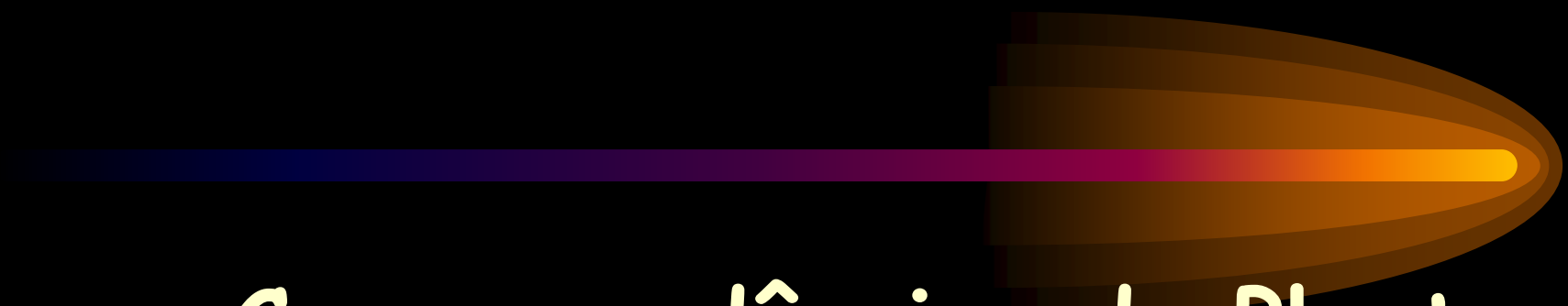
Amadurecimento dos Frutos



Movimento da Metal



Término do amadurecimento
coleta e repouso dos sementes
no movimento da água,
preservadas para um novo ciclo

A decorative graphic consisting of a horizontal line that transitions from dark blue on the left to bright yellow on the right, ending in a glowing, arrow-like shape. The arrow shape is composed of several overlapping, semi-transparent layers in shades of brown and orange, creating a sense of depth and light.

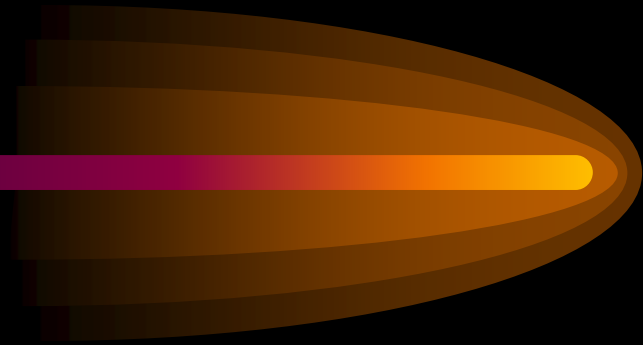
Correspondências da Planta com o Homem

Planta

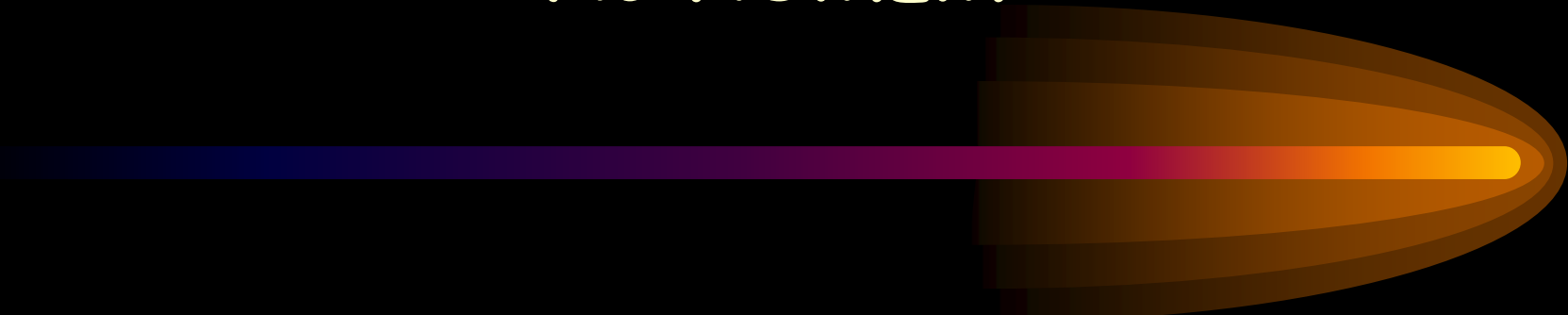
Planta Alto Yang

Raízes Yin

Desenvolve-se tronco folhas, sementes e frutos



No HOMEM



Acima do Diafragma - Yang (Alto)
Abaixo do Diafragma - Yin (Baixo)
A partir daí do Qi Mediando
responsável pela forma física do corpo


Folhas:

Funções semelhante aos sistema
cardiorespiratório

As Raízes relaciona-se com os órgãos
mais inferiores ligadas as funções
Hídricas, relacionando-se ao Rim

O Tronco corresponde ao Baço e
Pâncreas

Assim se tem o princípio
da



"Cura pelo Semelhante"

Ex: Folhas do Eucalípto
funções pulmonares

Xilema e Floema



Meridianos Yin

Meridianos Yang

Transporte Energia e Matéria, como no Homem
semelhante ao Sistema Vascular

Anologia



Importante na alimentação,
tratamento pelas ervas
medicinais, pelos alimentos no
princípio do semelhante

Conclusão:

Deficiência de Yin, ou na parte yin do corpo, deve tratar com ervas, alimentos constituídos de raízes, rizoma, tubérculos, além de alimentos que promovem ou contenham grande vitalidade e essência Sexual (carpa, camarão).

Alimento e o Zang Fu

Vitalidade do Zang Fu
está ligada aos Aspectos
Energéticos dos alimentos



Alimentos

Dois Aspectos:

a) Nutritivo

b) Energético

a) Nutritivo

Composição química, estuda nutrição, os constituintes dos alimentos.

(nitratos de carbono, vitaminas,
proteínas, fibras, sais minerais)
natureza yin

b) O Energético:

Ligados Yin-Yang

Propriedades e características dos alimentos

Locais de ação no Zang Fu

Funções Energéticas no corpo

Observação: gestante, criança, adulto

Idoso e doenças

Funções Energéticas dos Alimentos



Formação

Manutenção

Reparação

Neutralizar e eliminar energias
perversas

Funções dos alimentos



Nutrir o corpo de Qi

Fortalecer o tubo digestivo

Harmonizar as funções do PI YI, WEI

repor perdas energéticas e da matéria

neutralizar e eliminar energias turvas e toxinas

Sabores e o Zang Fu



Picante; Pulmão e Intestino Grosso

Salgado: Rins e Bexiga

Azedos: Fígado e Vesícula Biliar

Amargo: Coração e Intestino Delgado

Doce: Baço e Pâncreas

Enfraquecimento do Zang-Fu

Pelo desequilíbrio do yin-yang

Pela Lei dos 5 movimentos (dominância)

O desequilíbrio de um único

Orgão - Víscera

desequilibrará os demais



Alimentação na Gestação-MTC



Fisiologia Energética do Tubo Digestivo

Elementos necessários a sua constituição



Yang do yang: Triplo Aquecedor

Yang do yin: PI/YI

Alimentos



Podem ser mais energéticos:

(yang) -ácidos, alcalinos

Podem ser mais Nutritivos:

(yin)- aproveitamento da essência do alimento

Separação:



Impuro - Turvo

Puro - Límpido

Absorção da Essência



Absorção da Essência: Boca ao Ílio
com predominância no Estômago

Absorção de Nutrientes: Intestinos

Tendências Direcionais de Movimentos dos alimentos

- a) Subir
- b) Ir para fora
- c) Para cima
- d) Para dentro
- e) Descer
- f) Ir para baixo e para dentro

São caracterização metódicas utilizada clinicamente

A) Alimentos que Flutuam

Movimento para cima e para fora (exterior)

Sabor Picante

Propriedade: Quente e Morno

Promovem: o suor, elevam o yang, tonificantes, dispersam o frio e o vento, eliminam catarro e abrem os orifícios, fazem vomitar, pois tendem a mover para cima e para fora

b) Alimentos que Ascendem

Movimento: para cima do corpo, fazem subir energias que tendem a descer

Sabor Salgado

Propriedade: - frio e seco

Promovem: sudorese, tonificam o yin, asseguram os líquidos

Utilização: prolapsos: uterino e retal (hemorróidas), ptoses, diarreias

Exemplo: alho, alimentação com sal

C) Alimentos que descendem

Movimento: descida, conduzem a energia para baixo, quando a tendência seria acumulação ou subida anormal

Sabor: Amargo

Promovem: diurese, auxiliam na purgação, eliminam o calor, facilitam a digestão, eliminam acúmulos, revertem a contra corrente da energia, conduzem o Qi para baixo, acalmam o vento, tranquilizam o Shen, são por natureza yang.

Utilização: tendências patológicas de subida, obstrução por certos alimentos, gripes, erupções e regurgitações onde o Qi do Estômago circula anormal, alivia vômitos, soluções, asma e tosse

Exemplo: couve, folhas, repolho, boldo do chile

D) Alimentos que promovem movimentos para dentro:

Facilitam os movimentos peristálticos, reduzem ptose abdominal, são tonificantes, quanto a função digestiva

Sabor: doce

Promovem: facilitam a digestão, antipurgativos, tonificam o Qi

Exemplo: frutos do mar

E) Alimentos que Ascendem

Movimento: para cima do corpo, fazem subir energias que tendem a descer

Sabor Salgado

Propriedade: - frio e seco

Promovem: sudorese, tonificam o yin, asseguram os líquidos

Utilização: prolapsos: uterino e retal (hemorróidas), ptoses, diarreias

Exemplo: alho, alimentação com sal

F) Alimentos Afundantes

Movimento: para baixo para o interior, com ação concentrada no interior do corpo

Sabor Salgado e Azedo

Propriedade: - frias e frescas

Promovem: reencontro das energias vitais em profundidade, faz parar de transpirar e de vomitar, purgam os intestinos, sendo contrário ao sentido do Qi rebelde

Preparo e Tendências

O preparo pode mudar o sabor e propriedade, bem como o fluir de suas tendências funcionais

Fritar



Tende a Ascender



Gengibre

Dispersar

Cozidas com
Vinagre

Adstringir

Com Sal



Vão para baixo



5 Sabores e
Ações
Correspondentes

Os sabores tem

efeitos:

Adstringentes

Dispersantes

Ressecantes

Umectantes

Regulam e Equilibram o Qi

Ácido

Elemento: Madeira

Cor: verde, Azul

Tropismo: F, tendões Músculos e olhos

Tendência Direcional: para baixo e para dentro

Exemplo: frutos do mar, ameixas verdes

Ação dos alimentos Ácidos:

Adstringente, combate a perda de líquidos do corpo absorvem e controlam ou contêm a diarreia, segura a urina, param a leucorréia, sangramentos e tosses

Ervas Adstringentes:

Agem aliviando os sintomas, previnem os fatores anti patogênicos de enfraquecimento

Devem ser associadas a alimentos tonificantes

Expelem o vento, a umidade da pele, dos músculos, canais colaterias

Relaxam os tendões, promovem a circulação dos canais e colaterais, aliviam a dor e fortalecem articulações e ossos

Seleção das Ervas em face a Obstrução

Em Frio e Umidade: as ervas aquecem
os canais

Calor Excessivo; limpam o Calor



Indicações:

Em casos de doenças crônicas, em casos de sudoreses noturna, diarreia crônica, sangramento uterino, tosse crônica, asma, prolapso uterino

Dor e obstrução vento umidade, dor migratória, espasmos dos tendões, fraqueza e dor na região lombar e joelhos, fraqueza em MMII



Contra Indicações:

Em pacientes com deficiência e Yin



O AMARGO:

Elemento: Fogo

Cor: Vermelho

Movimento: Descida

Ação: antipirético e antitóxico

Tropismo: C, ID, CS e lingua



Tropismo:

Dispersam o fogo, acalma o coração, diminuem o sintomas de plenitude, que são yang em relação ao vazio (XU) que são yin, secam a umidade que ataca o Pi

Evitar em pacientes com insuficiência de Jin Ye, para não dissiparem



Indicações:

Síndromes de Calor, ao nível do Qi, devido a invasão de calor patógeno externo

Doce:



Elemento: Terra


Cor: Amarelo

Tropismo: PI, YI, Wei

Tendência: para dentro

Doce:

Ação: antiespasmódico, ativa a assimilação e distribuição dos alimentos, tonifica o Qi, tonifica a digestão, xue, tonificam harmonizam e moderam



Plantas Doces:
beneficiam a
urinação, drenam a
umidade e são na
maioria aromáticas




Picante:


Elemento: Metal

Cor: Branco

Tendência; para
dentro



Propriedade:
Quente e Frio



Tropismo:

PULMÃO

Ação:

Faz transpirar, afugenta o frio e o vento, tratam os sintomas da superfície, regulam o Qi, dispersam e promovem a circulação do Qi, fortalecem o Xue, retira bloqueios, trata problemas respiratórios agudos

Exemplo:

Picante morno, alivia a superfície fazendo suar (casca seca de tangerina circula o Qi), doenças do pulmão tipo frio e quente

Exemplo:

Ervas e alimentos picantes
tendem a aliviar a
superfície combatendo a
XIE QI que causam
sudorese, liberando a
superfície do corpo

Divisão:



Picantes Quentes

Picantes Frias



Salgado:

Elemento: Água

Cor Preto

Tropismo: Rins, Ossos,
Jin Ye

Tendência:

Para Cima

Ação:

São emulsionante, estagnação do XUE, amigdalites, todos tumores, seguram o Jing Ye

Combinar gosto e natureza da planta



Tonificar:

Quente

Sedar:

FRIO,

Obs: NA PRÁTICA NÃO SEDAR
O RIM (Algas e Ervas Marinhas)

Exemplo Sabor

Doce:

Arroz, trigo, leite,
creme de leite,
manteiga, frutas doces

Exemplo Sabor

SALGADO:

Todos os quais se acrescentam
sal comum

Exemplo Sabor

Ácido:

Vinagre, Iogurte, limão,
queijo,
coalhada, tomate, uva,
frutas ácidas em geral

Exemplo Sabor

AMARGO:

Chicória, alface
crespa, jiló, alcachofra, espinaf
re, folhas e verduras em
geral, açafrão

Exemplo Sabor

Picante:

Pimentas em Geral,
Cebola, Alho, Gengibre,
rabanete, nabo

Adistringente:

Feijão e Leguminosas em
Geral, maçã, pêra,
banana, frutas ainda
verdes, repolho, brócolis,
couve-flor, batata inglesa,
mandioca