



BOLO DE LEGUMES

Ingredientes:

farinha de trigo integral (tostada)

nabo

chuchu

cenoura

acelga

salsa

coentro

cebola

cebolinha

alga hijiki

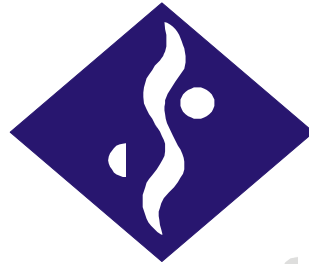
shoyu

tahine

arroz integral

Modo de preparar:

Corte os legumes em forma de quadradinhos e cozinhe no cuscuzeiro. Misture todos os legumes com arroz cozido e um pouco de shoyu. Faça um mingau de farinha de trigo integral bem grosso, cozido. Em seguida, refogue, a cebola com pouco óleo, juntando talo de salsa, coentro, cebolinha verde e alga hijiki cozida. Acrescente aos legumes e ao arroz o mingau de farinha de trigo, o refogado e um pouco de tahine. Amasse bem, coloque em forma untada e leve para assar em forno regular.

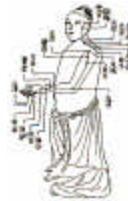


CENTER FÍSIO - IMES[®]
INSTITUTO MINEIRO DE ESTUDOS SISTÊMICOS

APÊNDICE

Dietoterapia

Dr. Luis Carlos Fornazieri





Constituição Madeira

Padrões Patológicos:

- Um consumo excessivo de alimentos quentes e gordurosos pode provocar o fogo do fígado, causando umidade-calor, lesão gástrica, azia e acúmulo de fleuma no peito, que por sua vez causa outras doenças.
- O excesso de alimento picante estimula o acúmulo de calor no trato gastrointestinal, perturbações estomacais e hemorróidas.
- O consumo inadequado de alimentos quentes pode conduzir ao estado de deficiência de sangue do fígado. É mais comum em mulheres que necessitam principalmente de um suprimento adequado de alimentos produtores de sangue em determinados momentos de suas vidas, tais como na puberdade e na fase pós-puerperal, assim como, em nível menor, após cada período menstrual. A perda severa de sangue após o parto pode também provocar uma deficiência de sangue do fígado.
- Se o fígado estiver alterado, deve-se evitar alimentos picantes.
- Um paladar azedo freqüentemente acompanha o desequilíbrio do fígado
- Um paladar amargo pode ser indicativo de desequilíbrio no fígado, tal como fogo no fígado.
- Excesso de alimentos picantes vai refletir em madeira, já que metal corta madeira.
- Excesso ou falta de ácido atrapalham o fígado, a vesícula e ainda a geração de energia para o coração, fragilizando assim os sentimentos, afetando a Terra e o sentimento de centramento que Terra dá, permitindo que metal entre dominando e trazendo depressões.
- Gostar de azedo: problema no fígado.
- Álcool causa umidade calor e afeta o fígado e os olhos (ficam vermelhos, sinal de fígado congestionado).
- Hepatite é uma síndrome de umidade e calor.
- Os sabores e alimentos indicados para proteger madeira são os indicados na estação da Primavera.

Minerais:

- O cobre e o ferro, minerais de madeira, juntamente com proteína formam a hemoglobina, estocada no fígado, medula e baço.

Cobre:

- Fontes: ostras e fígado de boi ou carneiro.



Ferro:

➤ Fontes: cominho, curry, tahine, semente de coentro, açaí, sementes de abóbora, queijo de soja, caruru, rim mastruz, amêndoa, ervilha seca, macarrão de trigo sarraceno, guando, alfavaca, shoyu, vinagreira, feijão azuki, trigoilho, cevada em grão, dendê, jambo, hortelã, coração, amora, acelga, pão integral, jenipapo, castanha de caju, aveia em flocos, castanha do Pará, pirarucu salgado, espinafre.

Gordura:

➤ É a forma fundamental de estoque de energia no nosso corpo. A que está no nosso tecido adiposo pode vir tanto diretamente de gorduras da alimentação, como de proteínas e carboidratos.

➤ Podem ser lipídios simples como gorduras sólidas e óleos, complexas (fosfolipídios, lipoproteínas, glicolipídios) ou derivados de ambos: ácidos graxos, esteróides (como o colesterol).

➤ Alguns ácidos graxos chamados de essenciais precisam ser ingeridos na alimentação: linoleico e linolênico, presentes nos óleos vegetais.

As gorduras, junto com as proteínas são os componentes que demoram mais tempo no estômago, daí a sensação prolongada da saciedade nas pessoas que comem carne e frituras.

Constituição Fogo

Padrões Patológicos:

➤ O excesso ou a deficiência do sabor amargo vai fazer que a pessoa negue o que sente, ou tenha medo de demonstrar, ou ainda que se mostre excitada demais com os seus sentimentos e espante as pessoas que o atraiu. Isso geralmente se reflete no comportamento sexual, que sem a presença do sentimento deixa Fogo muito frustrado. Neste caso a libido pode se deslocar para a comida.

➤ Um paladar amargo é parte do padrão do Fogo no coração.

➤ Fogo frustrado cria bolsas sob os olhos, mostra sintoma de desarmonia em Água; como cálculos, depressões respiratórias e problemas de pele, perde o dom da comunicação e se isola para sobreviver.

➤ Ele é facilmente afetado pelo tipo e temperatura dos alimentos ingeridos. Um consumo de alimentos excessivamente frios e crus pode gerar frio no Intestino Delgado, enquanto que o consumo excessivo de alimentos quentes pode criar o calor.

➤ Se o coração estiver alterado deve-se evitar alimentos salgados.



Sabores e alimentos:

Além do indicado no verão, devemos observar que:

- Salgado tonifica a energia do fogo, o sabor doce e muito amargo dispersa a energia e a forma, o picante e o salgado dispersam a forma, o sabor ácido harmoniza. O pouco amargo tonifica a forma do coração.
- Fogo em equilíbrio gosta de frutas frescas e suculentas, flores, cores, saladas cruas temperadas só com limão, vegetais refogados de leve, folhas azedinhas e tudo que for do milho.
- Se estiver muito ardente acalme com maçã e pequenas quantidades de leite.
- Para proteger o fogo a tradição manda tomar um amargo como digestivo (café, chimarrão, chá preto, verde, banchá, chá ou extrato de ervas, infusão de casquinha de limão, extrato de amêndoas, jurubeba, bitter).
- Não esquecer as comidas de sabor amargo: jiló, couve, chicória, serralha, catalona, raditi, escarola, folhas de cenoura.
- O desejo de comer chocolate pode estar ligado inconsciente do sabor amargo. Para acabar com os desejos, consumir mais verduras e chás amargos.

Minerais:

- O sódio e o potássio são os minerais do fogo, deles depende o equilíbrio ácido básico do organismo e o volume de fluidos no corpo. Participam ainda das funções nervosas e musculares, e o potássio ativa certas enzimas.
- Os alimentos com maior concentração de sódio são: missô, macarrão de trigo sarraceno, sardinha, bacalhau, linguado, leites de cabra e vaca, folha de beterraba, aipo, ostra, carne magra de carneiro, queijos e carnes. Sódio em excesso provoca retenção de líquidos e afeta a pressão sanguínea.
- Os alimentos mais ricos em potássio são: tomate, feijões e leguminosas secas, tâmaras, damascos e outras frutas secas, amêndoas, sementes de girassol, alfavaca, salsa, gergelim, amendoim, castanhas do Pará e de caju, nozes pecãs, folha de beterraba, abacate, banana, broto de bambu, alho inhamé, mariscos, cogumelos, painço, batata inglesa. Deficiência e excesso de potássio causam fraqueza muscular, confusão mental e apatia.

Eletrólitos

São quaisquer substâncias que, em solução, se dissociam e íons, tornando-se assim capazes de conduzir uma corrente elétrica.



Estimulantes

São fatores que densecadeiam a produção de hormônios pelas glândulas. As vitaminas **A, B3, B5** e **C**.

Forma de preparo: as comidas fritas, grelhadas, ou prensadas com sal reforçam fogo.

Constituição Terra

Padrões Patológicos:

- Os ciclos todos alterados, inclusive os de comer, e eliminar, excesso ou falta de peso, tem a ver com a Terra, com o centro.
- Predileção pelo amarelo, ou aversão a ele também pode ser sintoma de problemas em terra.
- Quando o doce adocece, evitar salgado.
- Diminuir doce para não roubar energia de rim.
- O doce equilibra e tonifica: na hepatite Fígado está em excesso (Fígado é madeira – azedo) para segurar a terra usar doces e picantes.
- Interessante observa que a maioria das pessoas chama de fome a mera sensação de estômago vazio, e não suporta a idéia de permanecer assim até a refeição seguinte, aí come rapidamente qualquer coisa que esteja à mão. Isto prejudica demais o estômago, que se está incomodando é porque provavelmente ainda tem restos mal digeridos da refeição anterior e agradeceria penhoradamente um simples copo de água para lavar o ambiente.
- Se o baço estiver alterado, deve-se evitar alimentos azedos.
- Uma pessoa de pele amarelada pode estar com problemas em terra, com exceção do derramamento de bile e hipercarotenemia.
- Consumo excessivo de alimentos doces e açúcar, também extremamente comum em nossa sociedade, bloqueia a função do baço de transformar e transportar, originando a umidade, com sintomas de catarro respiratório superior, distensão e plenitude abdominais, muco nas fezes e secreção vaginal.
- Consumo excessivo de alimentos frios e crus pode impedir a função do baço de transformar e transportar, conduzindo a uma deficiência de Qi do Baço.
- Alimentar-se em períodos irregulares ou em excesso pode também distender a capacidade do baço e conduzir a uma deficiência do Qi do baço.
- Alimentar-se pouco ou ter uma dieta pobre em proteínas também pode causar deficiência do baço.
- Alimentos muito secos como assados ou grelhados, o estômago pode se tornar seco e eventualmente sofrer de deficiência do *yin*.
- O consumo excessivo de alimentos quentes gera calor.



- O consumo excessivo de alimentos frios pode gerar frio no estômago.
- Naturalmente, não se pode definir em termo absolutos o que seria um consumo excessivo, uma vez que isso é relativo à constituição da pessoa, estação climática e ocupação.
- Se uma pessoa sofrer de uma deficiência de *yang*, seria apropriado nutrir-se mais com alimentos quentes. Esses são também mais apropriados no inverno em países frios.
- Excesso de doce: mesquinhez, rigidez, recalque, ciúme, preocupação, comportamento obsessivo, insegurança e passividade, cria um projeto de personalidade para si mesmo e vive o personagem, sem deixar o eu real desaparecer.
- Desequilíbrio de peso e nos ciclos reprodutivos.
- Depressão, melancolia, falta de vitalidade, idéia fixa. Circulação deficiente nas extremidades, dormência, gastrite.
- Um paladar azedo pode ser freqüentemente encontrado o desequilíbrio do estômago, um paladar doce é freqüentemente indicativo da deficiência do Baço e de retenção de umidade, um paladar “insípido” indica deficiência de baço e um paladar “desagradável” indica retenção de umidade.
- Terra tende a se equilibrar mastigando e perder a medida sem perceber, o vício em mastigar chicletes, pode ser um sintoma.

Sabores e alimentos:

- A maior parte do que terra produz é pelo menos um pouco doce (energia de terra). Os órgãos de terra, em especial o baço, são afetados pelos sabores assim: o sabor doce tonifica a forma e a energia, o amargo dispersa a sua energia, o salgado e o amargo harmonizam esta mesma energia.
- O ácido, o muito doce, o amargo e o salgado dispersam a forma.
- Estômago gosta de alimentos refrescantes que dispersem calor e reponham fluidos, e o baço gosta de alimentos mornos que secam a umidade e gerem Qi.
- Geralmente, comer uma variedade de alimentos frescos e mornos, úmidos e quentes, nutritivos e descongestionantes é o que agrada ao corpo.
- Reduzir queijos frescos ou amarelos, preferindo iogurte ou coalhada.
- Seu cereal é o painço, entre as frutas maçã, mamão, laranja lima e outras mais ou menos amarelas sempre mastigadas ou chupadas, não o suco.
- Refresco de limão e maracujá.
- Chás de camomila, erva doce artemísia, cidreira, capim limão, cevada.
- A moderação no comer é fundamental. Os ovos, com energia de neutra a fria. Trazem a energia de terra, assim como os peixes de água doce.
- Alimentos de terra equilibram-se com os temperos de madeira, e acompanhados de alimentos de madeira ou fogo.
- Comida ligeiramente refogada com pouco óleo: reforça terra.



Minerais:

➤ Alimentos ricos em zinco: ostras, fígado, carne, frango, peixe, tofu, queijo cheddar, sementes, nozes, lentilha, feijões, pão e cereais integrais, ovos. Deficiência de zinco: fome de doces, sem o zinco a saliva não produz gustina, substância essencial ao paladar, e isto dá margem a uma grande insatisfação com comida. Aparece mais em pessoas que deixaram de comer carne e/ou passaram a comer fibra vegetal em excesso, sobre tudo adicionada sob a forma de fibra de trigo. Acima de uma colher de sopa de fibra ou 2 de farelo por dia diminui a absorção de cálcio, zinco e outros. Sintomas de carência: manchas brancas nas unhas.

➤ O outro mineral é o manganês, presente em cereais integrais, farelo de arroz e trigo, gema de ovo, nozes, sementes, vegetais verdes e temperos, em especial o tomilho que tem quatrocentas vezes mais manganês e cem vezes mais cromo que a carne.

➤ O cromo talvez possa ser incluído como mineral de terra também uma vez que ele é fundamental no metabolismo dos carboidratos.

➤ Os temperinhos da cozinha são a melhor forma de acrescentar micronutrientes à comida: louro, coentro, açafrão (vermelho), Cury, hortelã, cominho, alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço, orégano, alfavaca, kummel, endro, aneto, cravo, canela, cardamomo, etc.

Carboidratos

➤ Terra precisa também de carboidratos complexos fornecidos por cereais, feijões, tubérculos, raízes, bulbos, frutas, enfim: uma alimentação farta e variada.

➤ Os alimentos ricos em carboidratos precisam ser muito bem mastigados para chegarem ao estômago desfeitos e meio digerido pela ação da amilase salivar.

➤ A sensação de leveza ou de estômago vazio uma ou duas horas após a nutritiva refeição vegetariana se dá pelo seu alto teor de carboidratos, o nutriente mais fácil de se digerir.

➤ Os carboidratos, hidratos de carbono, ou glicídios são compostos orgânicos de carbono de oxigênio e de hidrogênio.

➤ Na alimentação incluem: o amido, o glicogênio, as dextrinas, e os açúcares simples (frutose, sacarose, maltose, lactose, dextrose, glicose).

Incluem também as fibras, carboidratos complexos que nós não temos enzimas para digerir, mas que exercem um papel fundamental na formação do bolo fecal e no trânsito intestinal. Cebola, abóbora, nabo, beterraba, maxixe, inhame, e outros vegetais redondos favorecem terra.



Constituição Metal

Padrões Patológicos:

➤ Diarréia e prisão de ventre, problemas na garganta e no esôfago, certos tipos de paralisia, doenças debilitantes, fragilidade emocional, depressão, melancolia, choro freqüente, sensação de que a vida não vale a pena, sentimento de amor impossível, nostalgia, discurso incoerente, falta de vitalidade, indisposição generalizada, desânimo: é por aí que os pulmões são feridos, o que pode ser constatado pela respiração pouco eficiente nessas situações.

➤ Respirando mal, nossa troca com o meio externo é ruim – não desintoxicamos o nosso organismo nem renovamos a carga de oxigênio. Como vinte e cinco por cento do oxigênio que entra são gastos pelo cérebro, pouco ar significa menos atividade cerebral, menos capacidade de reação, menos vitalidade física e mental.

➤ A respiração é que dá o ritmo dos batimentos cardíacos, portanto a circulação do sangue também sofre, os intestinos tendem a funcionar menos, tudo em nós é prejudicado.

➤ Eczema, asma, bronquite, gripe, coriza, nariz entupido, membros ou costas doloridas.

➤ Dormir só de bruços mostra o intestino sobrecarregado, o que predispõe a doenças.

➤ Um paladar picante, acompanha algumas vezes, o desequilíbrio do Pulmão.

➤ Excesso de proteína: gota, bursite, reumatismo, problemas renais, hepatite, pessoa pesada, pensa pesado. Ninguém deveria consumir mais do que o dobro da quantidade recomendada de proteína : 0,8 g/kg de peso (70 a 80 g de peito de frango).

➤ Algumas pessoas bebem para estimular a imaginação e a expansividade, que são de Madeira. Esse excesso também pode prejudicar os rins, que são nutridos por metal, facilitando padrões obsessivos em Terra (porque no corpo álcool é igual a açúcar), e afetar o sistema de fogo pela via perversa metal-fogo.

➤ Se o pulmão estiver alterado deve –se evitar alimentos amargos.

➤ Quando estiver doente não comer picante. Quando o P estiver doente, evitar o amargo. Os alimentos picantes são contra indicados para Hemorróidas.

Proteínas:

➤ De origem vegetal: Castanhas, nozes, amendoim, feijões, abacate.

➤ Sabores e alimentos:

➤ Ácido tonifica a energia de metal, o picante e o amargo harmonizam. O pouco picante tonifica a forma dos pulmões, o muito picante e o amargo dispersam a forma.

➤ Metal precisa de raízes com cenoura, nabo comprido, bardana, lótus, batata baroa (também chamada de batata salsa ou mandioquinha), dos sabores pungentes e picantes dos temperos e do alho, da cebola, do gengibre, do aipo; caldos temperados com misso para limpar os pulmões e beneficiar a flora intestinal; chá verde e chá de lótus, banchá para harmonizar o intestino.



- Seu cereal, o arroz. De preferência integral, que tem fibras para limpar os intestinos.
- Quase não gosta de açúcar, laticínios, pimentas e farinhas (macarrão, biscoito, pães, bolos).
- Seu adoçante é o mel, que é doce e picante, ajuda a fluidificar o muco das vias respiratórias e a descarregar os intestinos, pode ser usado com iogurte, ambos em benefício do metal, terra e madeira.
- Beber bastante água. Metal é seco.

Fósforo:

- Mineral do metal está presente na maior parte dos alimentos ricos em cálcio e proteína.
- Participa de uma infinidade de processo bioquímicos e ajuda a formar ossos e dentes.
- Assim como o cálcio depende de vitamina D para ser absorvido, deficiência de fósforo produz fraqueza muscular e dores nos ossos.
- Fontes especialmente ricas são as sementes de abóbora e de gergelim, as nozes, castanhas e todas as leguminosas secas, entre os cereais, a aveia e cevada.

Proteínas:

- São grandes moléculas complexas formadas por aminoácidos, dos quais oito devem estar presentes na alimentação cotidiana e por isso são chamados de essenciais: isoleucina, leucina, valina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e mais a histidina para crianças.
- As proteínas constroem os músculos, pele, cabelos, transportam substâncias pelo sangue, minerais e oxigênio e também se apresentam como hormônios e enzima.

As carnes, apesar de terem mais energia de água, também têm um pouco a característica de metal, por causa da proteína.

Constituição Água

Padrões Patológicos:

- Edema, sobretudo nas pernas (bloqueio na energia dos rins), forte propensão para ataque de mau humor e dificuldade em se relacionar, porque os rins não estarão nutrindo o fígado direito.
- Letargia falta de vontade, de determinação, desânimo, desistir diante da menor dificuldade, medo da vida e das pessoas, frio, rosnando por qualquer coisa, ansiedade, angústia e sensação de sufoco.
- Tremores, muita saliva, suor excessivo, atordoamento mental, dores agudas na parte inferior do abdôme, dificuldade de urinar, digestão difícil, pressão arterial alta ou baixa, cansaço sem motivo aparente queda de cabelos.



- Recolhimento excessivo, bloqueio emocional, falta de vontade própria e de continuidade podem acabar com os rins.
- Um paladar salgado é ocasionalmente associado à deficiência do rim.
- O salgado do Sal é considerado um sabor tóxico, deve ser usado com moderação, em excesso (e mais que uma pitada beira o excesso) reduz a energia circulante, enfraquece a essência, os ossos, os músculos, a carne, a presença de espírito, o bom humor.
- Se líquidos a menos ou a mais podem prejudicar o sistema de água e bagunçar a geração de energia para o fígado ou inibir a energia do coração. Se o rim estiver alterado, devem-se evitar alimentos doces.
- Salgado amacia a rigidez, trata constipação e edema, pode secar o sangue, devendo ser evitado nos casos de deficiência de sangue. Grãos semente, geléias, conservas, frutas secas são indicados.
- Sal é amaciante. Onde há rigidez ou nódulo, prisão de ventre ou problemas nesta área (umeboshi).

Sabores e alimentos:

- Sabor amargo tonifica a energia dos rins, o salgado dispersa energia, o picante harmoniza a energia. O pouco salgado tonifica a forma, o muito salgado, o doce e o amargo dispersam a forma.
- Como o sabor doce modera água é bom não abusar dele. O sabor picante gera energia para água, e o amargo protege a energia do fogo.
- Só acrescentar o sal à comida conscientemente, e não por hábito, mesma coisa quanto ao consumo de líquidos.
- Comer raízes como bardana, nabo, cenoura, frutas secas menos doces como o damasco e abacaxi, nozes, amêndoas e avelãs, sementes de girassol, abóbora, gergelim, castanhas cruas, amendoim cru, tofu, feijões, sempre deixando de molho na véspera e temperando com sementes levemente torradas e moídas como cominho, coentro, mostarda, ervas aromáticas, cebola, alho e gengibre.
- Usar porca quantidade de produtos animais dando preferência aos peixes pequenos de água salgada e os peixes de água doce.
- Nabo comprido ralado e cogumelos shiitake e ajudam a descarregar o excesso de muco e gordura dos rins. Chá de habu, feijão azuki, de cabelos de milho.
- Comida que harmoniza água é pouco suculenta, absorve umidade mais do que gera. Se houver retenção de líquido, usar feijão azuki,
- Atenção à cor da urina: se for clara demais, diminua a quantidade de líquido, se for escura aumente, de preferência através de caldos de cebola, aipo, nabo e sumos de vegetais, Evite o consumo de sucos de frutas, sorvete e bebidas geladas no dia a dia.
- As carnes, ricas em proteínas e água, trazem a energia de água, e também um porco metal.
- Comer rim para tonificar os rins,
- Formas de preparo: Fervida reforça a água.
- É essencial à vida, tanto que quase dois terços do corpo humano são de água.



➤ A água entra através da bebida, da comida e da oxidação de nutrientes. Sai pela urina, suor, perspiração e fezes. –É o veículo permanente de eliminação de resíduos orgânicos e sua evaporação pela pele refresca o corpo.

Cálcio:

- Em excesso, o cálcio pode fazer cálculos renais, em deficiência prejudica ossos, que são remodelados o tempo todo através de um entra e sai de mais ou menos setecentos miligramas de cálcio por dia.
- Além disso, o cálcio dos fluidos corporais e dos tecidos moles regula funções musculares nervosas, hormonais, enzimáticas e até sanguínea, como a coagulação do sangue.
- Para ser bem absorvido precisa de vitamina D, que sintetizamos sob a pele quando tomamos sol, e de movimentos (perdemos cálcio quando parados)
- Farinha de peixe, alga hijiki, folhas de abóbora e caruru, bredo sardinha, manjuba, gema casca de ovo e laticínios são ricos em cálcio. Câibras e nervosismos podem ser sintomas de deficiência.

Magnésio:

- É o que existe no núcleo da clorofila, e clorofila é a molécula que faz as plantas ficarem verdes.
- O magnésio complementa e equilibra as propriedades do cálcio e ajuda o corpo a utilizar as vitaminas B, C e E, a deficiência pode provocar doença renal câibras e outros sintomas musculares, irritação confusão mental, síndrome pré menstrual, problemas no coração.
- Café, álcool, flúor, diuréticos e drogas químicas podem provocar perdas de magnésio, boas fontes são algas marinhas, sementes em geral e especialmente, as de gergelim, amêndoas, nozes, castanhas e evidentemente folhas bem verdes de tudo que for planta. Mesmo porque a clorofila quando entra no organismo atrai para o seu núcleo o ferro que estiver disponível e com isto se transforma em hemoglobina, que transporta o oxigênio e ajuda o corpo a se limpar.

Introdução ao Ayurveda

A alimentação preventiva e o tratamento das doenças através da alimentação não é uma prática apenas da Medicina Chinesa, tais métodos são praticados desde a Antigüidade pelos próprios chineses, egípcios, gregos e indianos dentre outros povos do Oriente. Tendo como receita a utilização de ervas, orientação alimentar, estilo de vida, isto é, tudo que possa proporcionar a melhora do indivíduo.



Os DOSHAS:

1. Kapha:

As pessoas com constituição kapha tem corpos fortes e bem desenvolvidos, com peito amplo, musculatura elástica e ar saudável, com tendência para ganhar peso, são pessoas bonitas com olhos grandes, possuem grande energia. Geralmente tem pele lustrosa, cabelo grosso, macio, escuro e ondulado, caminha devagar.

Sua digestão é lenta e constante, as fezes tendem a ser normais ou macias, preferem alimentos picantes, ácidos e adstringentes, tem sono normal e longo. A aquisição dos saberes é relativamente lenta, mas uma vez adquiridos são retidos. Possuem uma grande capacidade para ter sensualidade e um grande apetite sexual.

OBS: possui a função de restringir a função excessiva dos outros doshas.

<i>Kapha equilibrado</i>	<i>Kapha desequilibrado</i>
---------------------------------	------------------------------------

Deve propriedades a terra e água.

2. Pita:

Excelente estado nutricional, musculatura firme, ossos fortes.	Estado nutricional pobre, flácido.
Lubrificação e umidade adequadas, articulações bem unidas.	Seco , menor quantidade de muco e saliva.
Físico estável compacto e forte.	Articulações pouco fixas, físico fraco e frouxo.
Potencia sexual.	Impotência sexual.
Calma, perdão, compreensão.	Intolerância, insegurança, ciúme.
Digestão lenta.	Digestão forte.
Umidade fisiológica nos tecidos respiratórios.	Produção excessiva de mucos.



A constituição pita possui as seguintes características: estruturas e tamanhos médios, magros, desenvolvimento muscular moderado, proeminência média dos tendões e das veias, tom de pele avermelhado ou amarelado, poderão existir verrugas, sinais de nascença e sardas, olhos quentes e penetrantes, de cor cinzenta, castanha ou verde. Cabelo em pouca quantidade, precocemente grisalho, caindo com facilidade e por vezes prematuramente.

Tem tendência para um transpiração abundante, desejos sexuais moderados, muito apetite pode consumir grandes quantidades de alimentos. Inteligente, dirigente, bom orador, tendência para o ciúme, para raiva.

Pita equilibrado	Pita desequilibrado
Digestão forte e completa	Fraca digestão, discriminação deficiente entre nutrientes e toxinas.
Mecanismo normal de calor e sede.	Temperatura irregular.
Visão excelente.	Visão debilitada.
Bom aspecto, geralmente saudável.	Cor de pele irregular, inflamada e pouco sã, cabelo prematuramente grisalho.
Corajoso, alegre.	Ansioso, irritável e impulsivo.
Intelecto, estimulado.	Fraca capacidade de raciocínio.
Concentração fixa na verdade, disciplina.	Pobreza espiritual.
Assimilação eficaz dos alimentos	Azia, úlcera péptica, intestinos irritáveis, diarreia.

Alimentos salgados e ácidos aumentam Pita, nestes também estão incluídos alimentos condimentados como a: pimenta, cominhos, iogurte, limão, vinagre e outros. Todos eles produzem calor e são móveis, servindo para aumentar o ritmo de processos metabólicos, estimular secreções endócrinas e aumentar o fluxo sanguíneo em determinadas partes do corpo, como intestino e rins. Emoções como a raiva, irritação e dor aumentam pita.

3. Vata

Pessoas tipo Vata são muito altas ou muito baixas, tendência a serem magras e leves, possuem musculatura pouco desenvolvida, revelando as articulações e ossos mais proeminentes, cabelo fino com tendência a ser encaracolado, olhos sem brilho, voz que se cansa com facilidade, hesitam ao falar, são



inseguros e inquietos. Preferem o calor ao frio, gostam mais de alimentos doces do que salgados, gostam de bebidas quentes.

As fezes são duras e secas a urina não é muito abundante, falam depressa, fazem muito barulho ao andar, possuem muitos gases, sono interrompido, libido ativa, são criativos, atentos, ativos, facilidade para aprender, mas possuem pouca memória. Pessoas tipo vata tendem a ser ansiosas, ao medo e ao nervosismo.

Quando apresentam insônia, fraqueza, dores de cabeça, prisão de ventre, pouca concentração, apetite e insegurança: pode caracterizar vata em excesso.

Vata equilibrado	Vata desequilibrado
Funções orgânicas reguladas	Funções orgânicas debilitadas
Movimentos normais associados a ingestão de alimentos, digestão e excreção.	Inibição dos movimentos associados a ingestão de alimentos, digestão e excreção.
Atividade mental controlada e precisa.	Inatividade e confusão mentais, memória debilitada.
Controle dos órgãos de percepção e ação.	Perturbações na percepção e ação, sentidos dormentes e reações lentas.
Estímulo dos sucos digestivos.	Deficiências nos sucos digestivos.
Desejo de ter uma vida ativa, vitalidade e interesse natural.	Perda de energia e de interesse pela vida.
Secagem normal de descargas excessivas.	Descargas orgânicas persistentes.
Função respiratória normal.	Desordens respiratórias.

Algumas Indicações para os CHÁS

Chás Estimulantes ou Tônicos:

Muito indicados para casos de fadiga física, mental, diminuição do libido. Os princípios ativos aromáticos agem eletivamente estimulando o sistema nervoso central. OBS: o excesso pode piorar o sintoma. Posologia: 1 xícara pela manhã.



Cravo;
Canela;
Radix ginseng;
Catuaba;
Marapuama;
Gergelim preta;
Gengibre;

Noz de noqueira;
Nó de cachorro;
Noz de cola;
Noz moscada;
Quina;
Guaraná.

Chás Relaxantes ou Calmantes:

Atua na ansiedade sem efeitos colaterais desagradáveis, não possui propriedades viciantes. Age nos nervos motores do aparelho muscular em caso de câibras ou de contraturas, sensação de dor e espasmos. Ajuda a induzir o sono.

Posologia: de 2 a 4 xícaras de chá ao dia; que podem ser tomadas durante o dia inteiro, pode-se misturar várias ervas medicinais para ter melhor efeito.

Camomila;
Louro cereja;
Maçã;
Manjericão;
Erva doce;
Laranjeira (casca, folhas ou flores);
Maracujá (folha, flor e fruto);
Erva de São João;
Hortelã;
Cânfora;

Capim santo;
Lúpulo;
Tília;
Alface;
Alfazema;
Mulungu;
Kava Kava;
Melissa;
Erva cidreira;
Valeriana.

Chás Digestivos ou Demulcentes:

Tem função de proteger a mucosa, pois são ricos em mucilagem e são protetoras do sistema digestivo, diminuem a sensibilidade dos ácidos gástricos potencialmente corrosivos ajudando a prevenir diarreias, reduzindo espasmo musculares que provocam cólicas e relaxando a musculatura dos espasmos dolorosos da vesícula biliar. São apropriados após as refeições.

Posologia: 1 xícara de chá (morno) após o almoço e outra após o jantar.



Banchá;
Erva doce;
Hortelã;
Carqueja;
Erva cidreira;
Boldo;
Bertalha;
Casca de anta;

Fedegoso (raiz abortiva);
Maitenas;
Funcho;
Linhaça (laxativo);
Bálsamo;
Malvarisco;
Alçaçuz;
Amêndoa doce.

Chás Carminativos:

Muito usados na eliminação de gases e flatulências.

Posologia: podem ser tomadas após o almoço e jantar, para maior efeito faça combinação com outras ervas exemplo: erva doce e hortelã.

Orégano;
Erva doce;
Erva cidreira;
Hortelã;
Camomila;

Alho;
Folha ou casca de laranja;
Anis estrelado;
Louro e cereja.

Chás para a insônia:

Indicadas para o sono e sonhos agitados.

Posologia: 1 xícara após o jantar e outro ao deitar. Pode-se misturar as ervas.

Alface folhas + internas;
Jasmim;
Laranjeira (flores e folhas);
Maracujá;
Camomila;
Mulungú;

Valeriana;
Maçã;
Hortelã;
Erva cidreira;
Capim cidreira;
Erva doce.



Chás de Ervas Laxativas ou que drenam para baixo:

São ervas que drenam para baixo que estimulam ou lubrificam o trato gastrointestinal para facilitar a eliminação do bolo fecal. Para intensificar o efeito adoça-se com mel.

Aloe Vera-babosa;
Cássia angustifólia-sene;
Rheum Palmatum- Ruibarbo
Euphorbia pilufera l- Erva de Sta. Luzia;
Lepidium rudelale- mastruço;
Pharbitis nil- ipomea;
Rhamus purshiana córtex-Cáscara sagrada;
Prunus japonica- semente de ameixa;
Sesamum indicum-gergelim;
Alcachofra.

Chás para diarreia:

Possuem propriedades adstringentes, que retêm e restringem. Possuem em sua propriedade tanino, possuem a atividade anti-bacteriana forte, por isso devem ser associados ou combinados com tônicos.
Posologia: de 3 a 5 xícaras diárias.

Goiabeira (brotos e folhas);	Barbatimão;
Chá preto;	Ipecacunha;
Figo (folha);	Jamelão;
Jabuticaba;	Amora;
Casca d'anta;	Angico.

Chás para Gastrite ou Gastralgias:

Indicadas para auxiliarem na digestão e aliviar a estagnação dos alimentos, provocados por hábitos desapropriados que podem causar disfunções de calor ou frio. Geralmente as ervas deste grupo são combinadas com outras que regulam o Qi.

Posologia: de 2 a 4 xícaras diárias nos intervalos das refeições.



Artemísia absinthium folium L –Losna;
Hordeum vulgare – Cevada;
Pimpinella anisium fructus – Anis estrelados;
Raphonus sativus semen raphani sativi – semente de rabanete;
Hortelã;
Setaria itálica – Setoriae semen – Painço

Espinheira Santa;
Macela;
Camomila;
Boldo;
Carqueja;
Casca d’anta;

Exemplo: Espinheira Santa misturada com camomila ou hortelã.

Chás para Gripe:

São chás picantes, sudoríficos e amormantes que dispersam o frio.
Posologia: Dose diária de 3 a 5 xícaras ao dia.
Contra indicação: No estágio final da doença febril.

Allium Sativum – alho;
Allium fistulosum – cebolinha com bulbo;
Cinnamum cassia - canela;
Coriandrum Sativum fructus – coentro;
Cymbopogon citrus – capim cidreira;

Thymus vulgaris- tomilho;
Zingiber off- Gengibre;
Eucalipto;
Limão;
Raiz de Lótus.

Exemplo: Espinheira Santa misturada com camomila ou hortelã.

Chás para Gripe:

São chás picantes, sudoríficos e amormantes que dispersam o frio.
Posologia: Dose diária de 3 a 5 xícaras ao dia.
Contra indicação: No estágio final da doença febril.

Allium Sativum – alho;
Allium fistulosum – cebolinha com bulbo;
Cinnamum cassia - canela;
Coriandrum Sativum fructus – coentro;
Cymbopogon citrus – capim cidreira;

Thymus vulgaris- tomilho;
Zingiber off- Gengibre;
Eucalipto;
Limão;
Raiz de Lótus.



Chás Depurativos:

São ervas que limpam ou depuram o sangue, ajuda a eliminar substâncias tóxicas.

A – Fígado (*Gan*)

- ↵ Alcachofra;
- ↵ Cenoura;
- ↵ Quelidônia.

B – Para o sangue (*Xue*)

- ↵ Bardana;
- ↵ Salsaparrilha;
- ↵ Genciana amarela;
- ↵ Inhame;

C – Para via urinária

- ↵ Barragem;
- ↵ Dente de leão;
- ↵ Cavalinha;

D – Ameaça de areia ou cálculos urinários (rim e bexiga) :

- ↵ Bolsa pastor;
- ↵ Milfurada;
- ↵ Verbena;
- ↵ Framboesa;

Chás Hepáticos:

São feitos de ervas que possuem sabor ácido ou azedo e tônicos amargos que ajudam o fígado, alguns casos aumenta o fluxo da bile, servem como desintoxicante para fígado.

Posologia: 1 xícara de chá após às principais refeições.



Taraxacum;
Cardo marianum;
Picão preto;
Boldo;
Alcachofra;
Quelidônio;
Cenoura;

Losna;
Alecrim;
Carqueja;
Chicória;
Jurubeba;
Gervão.

Obs: também são indicadas para o mau humor, irritação, enxaqueca; Após abusos alimentares.

Chás Diuréticos:

São chás que estimulam a eliminação da urina, possuem também ações antiinflamatórias e demulcente, para inchaços, hipertensão.

Posologia: 1 xícara de chá de 6 em 6 horas.

Alcachofra;
Bardana;
Chapéu de couro;
Cavalinha;
Cabelo de milho e picão;
Chuchu casca e folha;
Carqueja;
Casca de abacaxi;
Salssaparrilha;
Salsinha;

Cebola;
Fedegoso;
Cana do brejo;
Jurubeba;
Abacateiro;
Aipo ou salsão;
Picão;
Pata de vaca;
Quebra pedra;
Cenoura.

Chás Tônicos Cardíacos:

Essas ervas produzem chás que têm ação benéfica sobre o coração, alguns são tônicos cardiovasculares fortes e outros mais suaves. Quando tiver associada a palpitações devemos usar chás calmantes.

Posologia: tomar de 3 a 4 xícaras por dia associados aos chás diuréticos.



Raiz e folhas e rama de salsa;
Ginseng;
Cactus;
Alecrim;
Guaraná;
Mostarda;
Pimenta de Caiena;
Pimenta da Jamaica;
Canela;
Hortelã pimenta;
Noz de cola;
Porangaba;
Urtiga brava;
Crataego.

OBS: Não fazer uso de Ginseng quando o paciente estiver em uso de Digoxina.

Chás Anticatarrais ou Expectorante:

São chás que diminuem a produção de muco, atuam no interior do sistema respiratório.
Posologia: ingerir de 3 a 4 xícaras de chá por dia.

Abacaxi;	Amora;
Capuchinha;	Manjerona;
Alho;	Quitoco;
Eucalipto;	Orégano;
Guaco;	Agrião;
Tussilagem;	Sabugueiro;
Malvarisco;	Ipeca;
Assa – peixe;	Tanchagem;
Tomilho;	Jatobá;
Cebola;	Gengibre;
Cravo da Índia;	Manjeriço;
Canela;	Poejo.
Hortelã;	



Chás Béquicos:

Ervas que combatem a tosse, são antitussígenos.
Posologia: 3 a 4 xícaras de chá por dia.

Alface;
Douradinha;
Guaco;
Guandu;

Vassourinha de botão;
Alfazema de caboclo;
Saudade dos jardins.

Infusão:

São obtidas fervendo a água necessária, que é derramada sobre a erva já separada e picada, e colocada em outro recipiente, depois misture a água e a erva com uma colher de chá e deixe o recipiente fechado por 10 a 15 minutos. O infuso deve ser coado após o término do repouso.

Decocção:

Utiliza-se geralmente em ervas não aromáticas, deve-se colocar a parte da planta em água fervente, tampa-se e deixa-se ferver por 20 minutos em fogo baixo. Após o cozimento deixe em repouso por 15 minutos e côa-se.

Algumas Doenças Tratáveis Pela Dietoterapia Chinesa

Hipertensão

Uma pessoa hipertensa pode ser forte ou fraca, congestionada ou depletada, quente ou fria, com distúrbios no coração, baço, fígado ou rim. A dieta apropriada para estes indivíduos deve incorporar todas estas considerações para ser realmente eficiente como ajuda terapêutica. As estratégias gerais para hipertensão incluem descongestionar o sangue, fortalecer o rim, eliminar vento, calor e umidade do fígado, coração e baço.

Um bom hábito alimentar e qualidade de vida podem dar algumas respostas a problemas de pressão alta. A abundância de frutas, legumes e verduras frescas, leguminosas, nozes, castanhas e sementes e um pouco de peixe e tofu aumentam a ingestão de potássio, cálcio e magnésio, todos eles minerais preciosos para regular a pressão arterial.

Para tratar regularmente a hipertensão, use alimentos que contenham estes ingredientes e outros alimentos específicos como alho, cebola, feijões, aipo, semente de endro, amendoim, alga marinha, maçã, tomate, cebola, shiitake, que têm a capacidade de baixar a pressão.



O estresse pode desempenhar um papel importante na pressão alta e, por isso, é uma boa idéia substituir bebidas cafeinadas, que aumentam a tensão, por chás de plantas medicinais relaxantes como a camomila, a melissa ou as flores de lima. Exercícios aeróbios regulares, durante 20 – 30 minutos por dia, não só ajudarão você a melhorar seu estado geral, como também servem para regular a pressão sanguínea e manter o coração e as artérias saudáveis. Deve-se reparar também que os quadros de hipertensão essencial normalmente estão associados a problemas cardíacos na família. Convém notar que os vegetarianos têm uma tendência menor de pressão alta que os consumidores de carne.

Alimentos e receitas para tratar hipertensão:

- Para tratar a hipertensão, dores de cabeça, tontura e constipação, embeba o espinafre em água quente por 3 min. Tempere-o com óleo de gergelim e coma nas refeições.
- Use os limões para tratar a hipertensão. A receita mais freqüentemente usada é ferver um limão com 10 castanhas d'água em água como chá.
- Para tratar hipertensão e arteriosclerose, ferva 10g de mexilhões com 10g de aipo e coma nas refeições.
- Coma três a cinco bananas todos os dias ou beba chá de banana regularmente. Para fazer chá de banana, esmague 50g de bananas, adicione uma quantidade igual de chá preparado e então adicione uma colher de chá de mel.
- Eliminar o sal e as gorduras saturadas para reduzir a retenção hídrica e prevenir aterosclerose.
- Algumas abordagens dizem que a hipertensão deriva de acúmulo de proteína nas artérias, portanto, alguns dias sem proteína reduz pressão.
- Coma 1 a 2 pêssegos por vez, duas vezes ao dia, ou ferva 30g de pêssegos secos em água e beba como chá para tratar hipertensão.
- Embeba 10 amendoins em uma pequena xícara de vinagre por toda noite. Beba o vinagre e coma os amendoins no dia seguinte para tratar hipertensão, repita por 10 a 15 dias como programa de tratamento.
- Cozinhe aipo com vinagre como tempero para tratar hipertensão com dor de cabeça.
- Esmague um caqui parcialmente maduro e extraia o suco. Beba o suco em água morna uma vez ao dia para tratar hipertensão e bócio endêmico.
- Sopa de molusco bivalve para hipertensão
- O extrato de alcachofra pode ser usado como anticoagulante, diminuir o colesterol no soro e nos órgãos internos, em dosagens altas, de 0,75g Kg pode abaixar a pressão sanguínea por um período prolongado de tempo, mas dosagens menores elevarão temporariamente a pressão sanguínea.
- Ferva 20g de alcachofra em fogo baixo em 4 xícaras de água até que esteja reduzida as duas xícaras. Beba 1 xícara de cada vez, duas vezes ao dia, para aliviar tuberculose de nódulo linfático e bócio, e para prevenir hipertensão e arteriosclerose.
- O suco de aipo fresco pode ser misturado com mel para aliviar tontura e dor de cabeça e dor nos ombros associada com hipertensão.
- Em caso de hipertensão da gravidez e climatérica, beba suco de aipo fresco todos os dias para aliviar os sintomas.



- Para reduzir a pressão e o colesterol, extraia o suco de aipo e misture com uma quantidade igual de mel ou xarope. Beba 40 ml morno 3 vezes ao dia. A pressão começa a cair depois de um dia de tratamento, com sensações subjetivas, aumento da diurese e melhora das condições de dormir. Também podem ser usadas 10 raízes de aipo esmagadas e fervidas com 10 tâmaras vermelhas para o consumo oral duas vezes ao dia por 15 a 20 dias.
- Ferva uma casca de banana ou vaporize em água, e beba como chá, uma xícara cheia por vez, 3 vezes ao dia, para tratar e prevenir a hipertensão.
- Coloque 500g de banana e 15g de gergelim preto num liquidificador e misture-os. Coma em um dia para tratar a hipertensão com constipação.
- Ferva 10g de cebola sobre fogo baixo. Coma-a para abaixar a pressão sanguínea.
- Gaspacho espanhol: Esta sopa é servida gelada. O alho e o azeite baixam a pressão sanguínea. O manjerição tem efeito relaxante, ajuda a reduzir os estresse, enquanto as vitaminas antioxidantes abundantes, na pimenta, no tomate e no pepino ajudam a proteger o coração e as artérias. ½ pepino médio, 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 3 tomates sem pele cortados em pedaços, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco, 1 colher de sopa de suco de limão, 1 colher de sobremesa de massa de tomate, 1 colher de chá de molho pesto, 1 pimentão verde cortado em fatias bem finas, 700ml de suco de tomate, sal e pimenta moída na hora, croutons ou pão de alho para acompanhar. Rale um pepino no ralador grosso ou corte-o em cubos, se quiser uma sopa em pedaços maiores. Bata a cebola, o alho e os tomates no liquidificador (ou rale a cebola e o alho e corte os tomates em pedaços). Misture o azeite, o vinagre, o suco de limão, a massa de tomate e o molho pesto. Adicione essa mistura ao pepino com o pimentão verde. Acrescente o suco de tomate e os temperos. Tampe e deixe na geladeira por cerca de 6 horas. Sirva com pão de alho ou croutons e pimenta moída na hora.

INFARTO

A terceira causa principal de mortes nos Estados Unidos é o Infarto, e os sobreviventes, em sua grande maioria, perdem a capacidade de falar e mover-se.

Tão sério quanto o Infarto, é a maneira de proteger-se contra ele. Há evidências que mostram uma melhor chance em evitar o Infarto obtendo maior quantidade de potássio na dieta. Estudos mostram que as pessoas que usam frutas e vegetais ricos em potássio podem reduzir os riscos do Infarto.

A escola de Medicina de San Diego, na Califórnia, e a Escola de Medicina de Cambridge, na Inglaterra após mais de uma década de seguimento dos pacientes, os médicos encontraram grande correlação entre o consumo de potássio e a incidência de mortes por Infarto. As pessoas que tiveram Infarto tinham um bem documentado excesso de pressão alta.

Os pacientes mortos foram classificados em três categorias: consumidores de potássio em quantidades baixa, média e alta. Ao final do estudo, o grupo que consumiu baixa quantidade de potássio teve o maior número de mortes por Infarto no período de 12 anos. Mas nenhum Infarto com morte ocorreu com aqueles cuja dieta continha alta quantidade de potássio.



Um acréscimo de mais ou menos 400 miligramas de potássio na dieta das pessoas estudadas, reduziu em 40 por cento a mortalidade por Infarto. Esta é quantidade existente em uma porção adicional diária de fruta ou vegetal rico em potássio.

Cada átomo de sódio e potássio possui uma carga elétrica. Se houver muito sódio insuficiente potássio nas células que circundam as artérias, ocorre um desbalanceamento elétrico. Este pode causar nas artérias uma pressão de endurecimento quando estas se contraem. O resultado pode ser pressão sanguínea alta e possível diminuição do fluxo sanguíneo nas pequenas artérias.

Essa diminuição do fluxo sanguíneos torna mais possível a formação de um coágulo. Um coágulo na artéria, diminuindo o sangue para o cérebro, é o fator principal de dois para cada três infartos.

Alguns alimentos podem ser usados para prevenir o Infarto. Na Índia, as sementes de lótus são tomadas em forma de pó com arroz como um tônico para o coração e os órgãos reprodutivos. Acredita-se que ajudam o chakra do coração e encorajam a devoção e concentração, assim como melhoram a fala e a gagueira. Evite em caso de obstipação e distensão abdominal. A valeriana ajuda em todos os tipos de tensões nervosas, problemas de pressão arterial associados ao estresse, grandes causadores do Infarto. Para insuficiência cardíaca anterior ou posterior a um Infarto, comer brácteas de alcachofra cozidas ou cruas sob a forma de salada acompanhadas de suco de limão.

Indigestão

A indigestão, como azia, desconforto abdominal e gases que lhe estão associados, é no Ocidente geralmente considerada consequência de uma alimentação deficiente, de comer depressa, roupa apertada ou estresse. A abordagem ortodoxa, geralmente receita simplesmente antiácidos. Uma abordagem mais holística, considera a alimentação e o estilo de vida, usando carminativos para suavizar e normalizar a digestão.

Na medicina chinesa, este conceito de “*estagnação da comida*” é também muito importante e é explicado mais em termos de deficiência do Qi do baço e do estômago, com problemas no processamento de alimentos e circulação de fluidos e água. Como no Ayurveda, é vista como uma potencial doença prolongada que levará provavelmente a um problema de saúde crônico se deixada sem tratamento. Alguns alimentos úteis incluem: semente de erva doce, manjerição doce, maçã, coentro, ginseng, pimenta verde, fruto do lúpulo, malte, noz moscada, mamão, abacaxi, ameixa, rabanete, folha de rabanete, pimenta malagueta.

Receitas:

- Coma uma manga fresca com casca pela manhã e ao anoitecer para aliviar indigestão, peito congestionado e inchaço abdominal.
- Use nabo cru para descer o Qi e aliviar jiao médio, tonificar Pi e facilitar digestão.
- No cardápio palaciano na dinastia Qing, uma panqueca feita de nabo desfiado era muito usada para tonificar Pi e facilitar digestão.



- Para potencializar a secreção de enzimas digestivas: tomate, cebola, alga, arroz.
- Coma 1 a 2 figos frescos por vez, pela manhã e ao entardecer, para melhorar o apetite e corrigir indigestão.
 - Descasque e retire as sementes de algumas maçãs meio maduras e esmague-as para extrair o suco. Beba meia xícara de cada vez, 3 vezes ao dia por 3 dias consecutivos para indigestão.
 - Prepare 30 a 60 g de casca de maçã fresca. Frite 30 g de arroz até ficar amarelado, misture o arroz com a casca de maçã para fazer chá para aliviar a náusea matinal.
 - Prepare alguns mamões verdes: destaque e remova as sementes, embeba os mamões em vinagre para fazer mamão azedo. Coma 30 g de mamões azedos ou 60 g de mamão fresco duas vezes ao dia para aliviar indigestão e dor e inchaço abdominais.
 - Para fazer limões em conserva, coloque 500 g de limões frescos num recipiente de cerâmica grande, adicione 250 g de sal e deixe o recipiente ao sol para secar até que as cascas se tornem enrugadas e macias com os sucos brotando. Os limões mais velhos em conserva são os melhores. Coma limões em conserva nas refeições para alívio da indigestão.
 - Adicione um pouco de vinagre nas carnes quando estiver cozinhando para promover a digestão e estimular o apetite.
 - Esmague um pedaço pequeno de gengibre fresco e misture-o com 1 ou 2 xícaras de vinagre de arroz, beba para corrigir indigestão causada por consumo excessivo de peixe, salada e frutas.
 - Dissolva 1,5 g de pó de casca de tangerina seca em água morna. Beba de cada vez, 3 vezes ao dia, para aliviar congestão no peito, inchaço abdominal e dor devida a indigestão.
 - Lentamente mastigue a casca de uma tangerina fresca para aliviar congestão do peito e inchaço abdominal devido à indigestão.
 - Para tratar um estômago desarranjado com vômito decorrente de doença estomacal crônica, náusea matinal, vômito por nervoso e câncer de estômago em um estágio inicial, beba meio copo de suco de cana-de-açúcar quente com uma colher de chá de suco de gengibre fresco.

Gastrite

A gastrite, segundo a Medicina chinesa pode ser devido a vários fatores:

- 1 – Estagnação de Qi e sangue. Ver alimentos que circulam Qi e Xue.
- 2 – Qi do fígado estagnado atacando estômago associado à depressão, raiva. (para este caso a compota de laranjinha é indicada).
- 3 – Deficiência de yang do estômago e baço, frio no E/BP. Dor, mas não severa com regurgitação. Agrava pelo frio. Tratamento –aquecer . Raiz de lótus mais ervas para aquecer como casca de laranja e gengibre seco.
- 4 – Calor no estômago: gosto amargo, regurgitação ácida, língua com saburra amarela, ou sem saburra, e avermelhada. Nos casos de hemorragia gástrica, ingestão de um copo de suco de lótus gelado tem efeito importante.



Alimentos medicinais para gastrites incluem: banana (inclusive banana – da –terra cozida a qual foram feitas várias pesquisas que mostram seu efeito terapêutico nestes casos); maçã, suco de repolho e suco de couve. Introduzir estes alimentos no lanche e / ou desjejum. Pesquisa em animais mostram que a banana verde é efetiva no tratamento e prevenção de úlceras gástricas.

Outras orientações dietéticas para gastrite:

- * Evite a ingestão de alimentos gordurosos, principalmente frituras.
- * Evite chocolate, café, álcool e cebola crua, que pode relaxar o esfíncter e permitir o refluxo do ácido gástrico.
- * Evite a cafeína contida no café, chá mate, chá preto e chocolate, que além de irritar a mucosa gástrica, quando usada em excesso pode causar diversos distúrbios orgânicos e psicológicos. Prefira chás de ervas medicinais.
- * Evitar deitar nas 3 primeiras horas após as refeições. Quando você fica em pé ou sentado, a gravidade ajuda a prevenir o refluxo, mas você perde essa vantagem ao se deitar. Deitar com a cabeça elevada também ajuda a evitar a azia.
- * Deite-se do lado esquerdo, pois o esôfago entra no estômago pelo lado direito. Quando você deita do lado direito, o esôfago fica debaixo da abertura do estômago facilitando o refluxo de ácido para o esôfago;
- * Evitar alimentos processados ricos em diversos aditivos como bacon, outras carnes defumadas em geral, enlatados e alimentos tipo “ salgadinho ” ou outros alimentos que contenham o aditivo glutamato monossódico, pois são irritantes do estômago.
- * Evite alimentos que são muito frios, muito quentes ou muito fortes. Coma mais alimentos ricos em vitaminas A e B12.
- * Nos quadros de hiperacidez, usa-se a casca de ovo de galinha adicionada aos alimentos.
- * A mastigação demorada dos alimentos é um dos principais fatores que auxiliam no tratamento da gastrite.
- * Evite alimentos que aumentam a acidez do estômago: chocolate (inclusive na forma de biscoito ou bolo, pois o chocolate aumenta muito o calor do estômago e acidez); leite (só alivia na hora mas depois aumenta muito a acidez e ainda irá provocar a formação de muco no organismo), café , refrigerantes, doces, bebidas alcoólicas, açúcar, que contém várias substâncias tóxicas e alteram negativamente o equilíbrio nutricional além de piorar a gastrite.
- * Para curar dor no fígado e dores de estômago (incluindo gastrite crônica), ferva 12 a 15 g de cidra (ou 6 g de cidra seca)e beba como chá.
- * Para curar dor abdominal fria, moa uma quantidade igual de grãos de pimenta - do – reino e de pimenta branca até tornarem-se pó. Tome 3 g do pó com vinagre quente duas vezes diariamente. Para curar estômago desarranjado com vômito, moa grãos de pimenta branca até tornarem – se pó. Tome 3 g do pó com caldo de gengibre fresco, duas vezes diariamente.
- * Para dificuldade de deglutição, lave um maço de cebolinhas frescos e embeba - os em água por meia hora. Esmague até obter um suco e beba um copo três vezes diariamente. Para náusea matinal,



esmague cebolinhas frescos e gengibre fresco até obter um suco, aproximadamente 100 g de cada. Adicione 2 colheres de chá de açúcar e beba.

* Para curar acariase biliar, beba 30g de vinagre de arroz com água quente, 3 a 4 vezes diariamente. Ou, misture 30 g de vinagre de arroz com 30 g de água. Beba quando ocorrer dor e tome anti-helmíntico após a dor ter passado. Para tratar hipertensão, embeba amendoim em vinagre e coma regularmente.

* O coentro é bom para indigestão, particularmente as sementes de coentro, as quais podem ser fervidas com cascas de laranja e gengibre fresco; beba apenas o suco. Todos os ingredientes nesta receita são quentes, o que significa que é bom para indigestão devido ao estômago frio.

* Esprema 1 a 2 repolhos chineses frescos para obter o suco. Beba duas vezes ao dia para tratar úlceras gástricas duodenal. Contém vitamina U artificial.

* Prepare 20 g de alcaçuz e 10 g de casca de laranja seca. Ferva os dois ingredientes em 2 xícaras de água até esta ser reduzida à metade. Peneire e adicione 100 g de mel em água. Divida-o em três doses por um dia de consumo para curar doença do estômago e úlceras pépticas.

* Evite alimentos que são muito frios, muito quentes ou muito fortes. Coma mais alimentos ricos em vitamina A e B12.

Constipação

Receitas para o alívio da constipação :

➤ Coma uma a duas bananas bem macias, duas vezes ao dia, antes de dormir e logo pela manhã de estômago vazio para aliviar a constipação.

➤ Descasque e pique 500 g de batatas doces, ferva as batatas em água, adicione sal ou açúcar como tempero e coma antes de dormir. Pique 100g de rabanete branco e extraia o suco misture com um pouco de mel coma todos os dias.

➤ Misture duas colheres de chá de sal com um copo e água morna. Beba de estômago vazio logo pela manhã;

➤ Pique e esmague batatas com cascas frescas e extraia o suco. Beba 2 colheres de chá de suco com mel de estômago vazio logo pela manhã por 2 a 3 semanas. Este remédio também se aplica para úlceras gástricas e duodenal.

➤ Coma algumas bananas bem maduras ou figos secos de estômago vazio logo pela manhã, bananas de vez podem produzir resultados inversos.

➤ Embeba um copo de arroz em água por toda a noite no dia seguinte ferva 10 nozes por 5 minutos, moa num liquidificador despeje o arroz e a água embebida no liquidificador e moa novamente adicione mais água e um pouco de açúcar e continue fervendo as nozes e o arroz sobre fogo baixo até que se tornem grudentos. Coma regularmente.

➤ Combine 15 g de sementes de damasco doce, 30g de arroz e 30 g de açúcar, adicione água e esmague para fazer um creme. Coma pela manhã e ao anoitecer para corrigir constipação nos idosos e nas mulheres grávidas.



- Coma 1 a 2 figos frescos na hora de dormir para aliviar constipação particularmente dos idosos.
- Esmague 15g de miolos de sementes de pêsego e ferva com 30g de mel. Beba para curar constipação.
- Coma 250g a 500g de melão almiscarado por vez, duas vezes ao dia, para aliviar a sede na febre, dor na urinação e constipação.
- Quebre as sementes de pêsego para obter os miolos, deixe-os ao sol para secar. Os miolos das sementes do pêsego são importantes e amplamente usados nos remédios herbais chineses. Possuem uma energia neutra e um sabor amargo doce. São considerados levemente tóxicos e capazes de promover a circulação sanguínea e lubrificar os intestinos.
- Coma a polpa de um coco por vez, pela manhã e ao anoitecer para corrigir constipação.
- Polpa de abóbora sob a forma de purê, 3 vezes ao dia para obstipação intestinal.
- Obstipação intestinal ½ copo de suco de abóbora e 1 colher das de sopa de azeite uma vez ao dia, após a última refeição.
- Esmague 10g de sementes de couve rábano até tornarem-se pó. Misture com um copo de água fervendo. Coe através de talagarça sobre uma tigela e extraia todo o líquido. Beba o líquido como chá logo pela manhã para induzir movimentos intestinais e urinação.
- Na China, a pimenta é usada principalmente para aquecer o baço e o estômago, limpar as constipações. Evite em caso de “deficiência de Yin” e sintomas de calor.
- O óleo de oliva untado na medida de uma colher de chá ou sopa por dia também é indicado para regular o intestino.
- Vitamina laxativa: 1 fatia de mamão, um copo de iogurte, 4 unidades de ameixa seca, 1 colher de chá de semente de linhaça e mel a gosto. Modo de fazer: Bater no liquidificador todos os ingredientes e tomar pela manhã em jejum.

Flora Intestinal, Fermentação e Putrefação:

Os microorganismos que habitam o cólon modificam sua presença qualitativa e quantitativa em função do meio, o qual, por sua vez, é determinado de forma decisiva pela composição e pela qualidade da alimentação.



Diagnóstico e Tratamento:

Padrão	Sintomas	Língua	Pulso	Alimentos
Calor no E e IG	Fezes secas, sede, urina escassa, boca seca, sensação de calor	Vermelha com revestimento amarelo	Rápido	Umeboshi, caqui, pêra, mel, broto de bambu, espinafre, pepino, laranja, mamão, arroz integral, chicória, taioba, agrião.
Calor no F	Fezes secas, irritabilidade, olhos vermelhos.	Vermelhas nas laterais	Em corda e rápido	Tofu, pepino, abóbora moranga, melancia, manjerição doce, mel, caqui, banana nanica, azeite de oliva, arroz integral, chicória, taioba, agrião.
Estagnação do F	Fezes em bolinha não necessária / secas; dificuldade de evacuar, distensão abdominal, irritabilidade.	Ligeiramente vermelha nas laterais	Em corda especialmente no lado esquerdo	Milho, banana, mel, flor de lis, alga marinha, pêsego, abacaxi, arroz integral, beterraba, açafraão, hortelã
Deficiência de Qi (BP ou P)	Dificuldade de evacuação embora com muito desejo, sensação de exaustão após evacuar (esvaziar), fezes finas, longas e não secas, face pálida.	Pálida	Vazio	Figo, uva, noz, pepino, mel, tofu, abacate, arroz glutinoso, sorgo, castanhas, cenoura, papaia, maçã, alho, shitake, milho, aveia, arroz integral, beterraba, oleaginosas.



Deficiência do Xue	Fezes soltas e um pouco ressecadas, face pálida, tontura, visão borrada	Pálida ou normal	Vazio, rápido e fino	Batata doce com casca, cenoura, espinafre, caranguejo, berinjela, nóz, pêssego, pêra, uva, pepino, gema de ovo, arroz integral, beterraba, oleaginosas, rúcula.
Deficiência de Jane	Fezes não secas, dificuldade para não evacuar, sensação de frio, micção freqüente e pálida.	Pálida e úmida	Profundo e fraco	Pimenta, noz moscada, abóbora japonesa, damasco, shitake, gengibre, noz, algas marinhas, pêssego, arroz integral.
Deficiência de Juim	Fezes secas, sede moderada, boca e garganta secas, dor nas costas, tontura zumbido	Vermelha sem saburra cobertura	Flutuante, vazio, mais rápido	Mel, gergelim preto bardana, gema de ovo, frango, arroz integral, aveia, champignon

Flatulência

Os gases no aparelho gastrointestinal derivam basicamente de três fontes:

- 1 – Do ar engolido da atmosfera;
- 2 – Do dióxido de carbono formado na primeira parte do intestino delgado em decorrência de uma interação química, entre os ácidos produzidos no estômago e o bicarbonato formado no pâncreas;
- 3 – Da ação das mais de quatrocentas diferentes espécies de bactérias que normalmente habitam o intestino grosso.

Os gases oriundos da primeira categoria são geralmente liberados sob a forma de arroto, enquanto os da segunda e terceira categorias são responsáveis pelo que é educadamente chamado de flatulência.

O problema da flatulência geralmente tem origem no cólon e é um grande parte função do que comemos. Se sua alimentação contém uma grande quantidade de proteínas, por exemplo, a maior parte da sua digestão tem lugar no intestino delgado; pouco é deixado para o cólon fazer. Mas se você come uma grande quantidade de carboidratos, como feijões ou nozes, doces ou grande quantidade de carne, a tarefa da digestão recai amplamente sobre as múltiplas bactérias que vivem no intestino grosso. Além disso, esses alimentos podem alterar o número e o tipo de bactérias presentes no intestino. É a ação destas bactérias que produz os gases, vários dos quais, o sulfeto de hidrogênio, por exemplo, exalam um cheiro



fétido. Desse modo, se você e as pessoas com quem convive, tem problemas por causa de sua flatulência, você provavelmente pode se beneficiar de uma redução da quantidade de carboidratos, doces e, possivelmente, de carne vermelha se costuma comê-la em grande quantidade.

Quando os gases são um problema, é especialmente importante que as refeições sejam feitas em um ambiente tranquilo. A pressa ou atividades excessivas, ou uma conversa muito animada fará com que mais ar seja engolido gerando, por conseguinte, mais gases. Procure não falar enquanto estiver mastigando ou engolindo e não coma depressa demais. O fato de você mastigar totalmente os alimentos faz com que mais saliva os acompanhe até o estômago, e a saliva estimula a produção de outras substâncias digestivas.

Evite ingerir simultaneamente alimentos que tenham uma probabilidade de provocar gases no intestino. Evite também tomar um café da manhã que contenham frutas cítricas e amido – suco de laranja fresco e torrada é um bom exemplo. Essas duas categorias alimentares fazem exigências contraditórias ao aparelho gastrointestinal e é quase certo que cheguem ao cólon de uma forma não digerida, o que previsivelmente produzirá flatulência. Termine a refeição mastigando e engolindo cerca de um quarto de colher de chá de sementes de erva – doce, que são extremamente eficazes para eliminar gases. Por último descanse alguns minutos depois de cada refeição, antes de retomar suas atividades habituais.

Para produzir gases, você tem que criar um meio interno favorável à proliferação de bactérias. Elas encontraram, em teu corpo, alimentos certos para elas e errados para você. Elas se reproduzem em altíssima velocidade, se duplicando a cada meia hora. O gás surge na verdade como um subproduto dessa multiplicação, sendo geralmente o metano (CH_4 , o mesmo do biodigestores). Mas existem também alguns gases sulfurosos, que emprestam seu cheiro bem particular aos gases intestinais.

Evite ingerir doce junto com a refeição; qualquer sobremesa, açúcar, chá com açúcar ou mel. A sobremesa impede a atividade da digestão.

Outra fonte certa de gases é o hábito de ingerir muito líquido junto com as refeições. A secreção gástrica fica diluída, rala, enfraquecida e não funciona de forma eficaz. O líquido certo para as refeições é um só : a saliva.

Converse a vontade antes e depois, mas não durante a refeição. O melhor é comer com calma, mastigando em paz.

A falta de mastigação é mesmo um sério problema. Você precisa produzir uma papinha em sua boca.

Outra fonte certa sobre putrefação é comer pouco tempo antes de dormir.

Quando você dorme profundo, dirige sua realidade emocional e psíquica do dia. Você precisa adentrar numa faixa de sonhos de qualidade e sonhar, para que assim seu espírito entre em paz e processe o que anda acontecendo em seu cotidiano. É como uma digestão espiritual.

Últimas recomendações: Evite alimentos que fermentem até quando ingeridos sozinhos como excesso de carne, queijo e ovos. Evitar a constipação que leva a fermentação intestinal.

O gengibre pode ser tomado como um infuso basta ferver a raiz. Isso ajuda na dispepsia, gases e outros problemas estomacais. Há quem tome até para clarear a voz. Pode também acrescentar ao chá, limão e mel. A raiz fresca descascada e cortada em rodela ou ralada pode ser adicionada a molhos, guisados e outros pratos orientais.



Na visão da MTC a flatulência pode ser várias causas:

- 1 – Estagnação de Qi do fígado associado ao emocional usar chá de jasmim e rosa fresca;
- 2 – Estagnação do Qi do estômago com distensão abdominal após as refeições, usar cerca de laranja japonesa tinkan à noite curtida no sal e açúcar;
- 3 – Deficiência de Qi : Ginseng americano.

A pimenta é um estimulante quente e eficaz para o aparelho digestivo. É uma planta quente e seca e era por isso usado tradicionalmente em cozidos para equilibrar legumes frios e úmidos, como feijões que têm tendência para causar flatulência e indisposições de estômago . Na ayurveda, é usada para dar energia ao agni (fogo) e limpar as toxinas do aparelho digestivo.

Alcoolismo / Embriaguês

- Ferva grandes quantidades de espinafre em fogo baixo, incluindo raízes e cabeças, por 2 ou 3 horas, beba como chá para aliviar ressaca e alcoolismo.
- Ferva 60g de casca de banana em água e beba o líquido para auxílio do alcoolismo e ressaca.
- Alimentos úteis: maçã, ginseng, morango.

Cirrose Hepática

- Decocção de alcachofra + bardana : 1 cabeça de alcachofra, 2 porções de bardana fatiada. Coloque na água em fervura. Deixe em cozimento até amolecer a alcachofra.
- Para promover a urinação e reduzir a inchação, prepare 450g de carpa comum. Lave-a para limpar e coloque-a em uma panela com uma quantidade igual de feijões azuki. Adicione água para ferver até que a carpa se torne bem macia. Corte fora a cabeça; remova as escamas, ossos e os órgão internos. Coma o peixe e os feijões e beba o caldo sem sal.

Hepatite

Hepatite é uma síndrome de umidade calor de fígado. Alimentos como o malte, o chá e gomos de cogumelos comuns podem ser úteis. Evitar gorduras e álcool. Outras receitas:

- Chá de picão branco + dente de leão (para hepatite viral): 1 colher de sobremesa de picão branco, 1 colher de sobremesa de dente de leão, para 1 xícara de chá de água. *Coloque a água quente*



sobre as ervas, abafe por 10 minutos, coe e tome uma xícara 3 vezes ao dia. Esta dose pode ser aumentada para colocar na água do banho.

➤ Ferva 1 Kg de figos frescos em água sobre fogo baixo até que fiquem macios como geléia. Adicione 750g de açúcar e aqueça até dissolvê-lo e misture. Tome 1 colher de geléia por vez, pela manhã e ao entardecer, para corrigir fraqueza após doença, ou como terapia coadjuvante para tuberculose pulmonar e hepática.

➤ 51 casos de hepatite icterica contagiosa foram tratados com 10ml de vinagre de arroz e 2 tabletes de vitamina B1. Todos os pacientes recuperaram-se da enfermidade numa média de 4 dias e seus apetites pobres foram significativamente melhorados.

➤ Ferva 500g de ossos de porco e 100 g de açúcar branco em 4 xícaras de vinagre por 30 minutos coe, os adultos tomam 30 a 40 ml ao dia por um mês como um programa de tratamento. Os pacientes crônicos suportam 2 a 3 programas de tratamento (**exceto pacientes com febre alta que não devem ser tratados por este método**) entre os três casos de hepatite contagiosa crônica tratados, todos recuperaram-se dentro de 40 a 60 dias.

➤ Para nefrite, dismenorréia, hepatite, afecções febris, faça suco das folhas e tome 1 xícara por dia, dividida em 3 ou 4 vezes.

➤ Para hepatite, colecistite e arteriosclerose chá por decocção das folhas com 30 g de folhas para 1 litro de água, 1 xícara 3 vezes ao dia.

➤ Cozinhe o gomo de cogumelo comum para aliviar leucitopenia e hepatite contagiosa e para prevenir metástase após operação de câncer .

➤ Para preparar geléia de tâmara, ferva 1,5 Kg de tâmaras frescas descaroçadas ou 500g de tâmaras vermelhas descaroçadas até que elas pareçam geléia, adicione 500g de açúcar e mexa até dissolver. Tome uma colherada de geléia com água morna num período a longo prazo para aliviar hepatite, tuberculose pulmonar e fraqueza após doença.

Diabetes mellitus

A diabetes associada a uma folha do pâncreas de produzir suficiente insulina. Muitas plantas (conhecidas como hipoglicêmicas), reduzem os níveis de açúcar no sangue, enquanto outras (hiperglicêmicas), podem ajudar a aumentar os níveis para aqueles que têm pouco açúcar no sangue.

Similarmente os chineses associam a diabetes ao metabolismo da água, classificando-a muitas vezes como um sintoma de deficiência do Yin dos rins, tratada com plantas tônicas energéticas .

Os sintomas de polifagia, poliúria e polidipsia estão associados com desequilíbrio nos três JIAO (**aquecedores**).

JIAO Superior – polidipsia sede intensa e perda de peso – calor no pulmão que consome os fluídos, gerando deficiência de líquidos orgânicos.

JIAO Médio – polifagia causada calor no estômago. A digestão é acelerada e a pessoa não pára de comer. O calor em geral é causado pela falta de yin.



JIAO Inferior – deficiência de Qi dos rins que não segura os JIN YE no corpo: sangue (dificuldade de cicatrização), urina, (poliúria – urinação freqüente) e os fluídos.

Na base, ou seja, na raiz do problema é a deficiência de yin e qi portanto o princípio de tratamento é nutrir o yin e tonificar o RIM. A polifagia e polidipsia de devem a falta de yin e líquidos orgânicos.

Tratamento: inhame chinês, batata doce, cereais integrais.

O calor inferior condensa os líquidos corpóreos formando fleuma obstruindo os canais e colaterais – levando á estagnação de Qi e sangue que pode levar a arterosclerose.

Dieta

- Tratamento: inhame chinês, batata doce, cereais integrais.
 - Esmague 90g de goiabas frescas, extraia o suco para beber antes das refeições, 3 vezes ao dia para aliviar os sintomas associados com diabetes.
 - Corte fora as cascas de melancia aproximadamente 0,5 cm de grossura e coloque-as ao sol para secar, que tornam-se cascas de melancia secas amplamente usadas como ervas no herbalismo Chinês. Ferva 50g de cascas de melancia secas em água e beba como chá. Trata hipertensão, diabetes, nefrite e ressaca.
 - Descasque um limão e esprema-o para fazer limonada para alívio do calor de verão, diabetes e faringolaringite.
 - Beba a água de coco para aliviar a sede, insolação, febre, diabetes e endema.
 - Diabetes brácteas de alcachofra ao natural juntamente com o suco de limão 3 a 4 vezes ao dia.
- Ênfase às fibras 0,5 g/Kg/dia. As fibras auxiliam retardando o esvaziamento gástrico dos açúcares.
- Diabetes brácteas de alcachofra ao natural juntamente com suco de limão 3 a 4 vezes ao dia.
 - Coma mais alimentos com alto teor de cromo como, por exemplo, nozes, grãos e brócolis. O cromo aumenta a eficiência de insulina.
 - Prefira alimentos com alto teor de fibras como, por exemplo, grãos integrais, aveia, leguminosas, frutas e hortaliças. A decomposição dos amidos ricos em fibras demora mais, portanto eles são absorvidos mais lentamente no sangue.
 - Utilize os produtos dietéticos com cautela, sob orientação, por duas razões: porque eles também contêm calorias e devido ao fato dos adoçantes terem efeito tóxico no organismo.
 - O adoçante recomendado é a stévia que é obtido de uma planta que ainda não foi encontrado efeitos colaterais.

Obesidade

Nosso peso está intimamente ligado a nossa saúde em todos os sentidos, porque o excesso de peso não afeta apenas a auto estima, a autoconfiança e a segurança emocional, mas também contribui para um grande número de problemas de saúde, entre os quais o diabetes, a pressão alta e as doenças cardíacas.



Ao tentar perder peso, as maiores preocupações no Ocidente são reduzir a quantidade de calorias ingeridas, aumentar a quantidade de calorias queimadas e garantir que seu corpo processe adequadamente o que come e o que bebe. Quanto a importância da atividade física e de um sistema digestivo e eliminatório que funcione plenamente, orientais e ocidentais não discordam.

Os chineses têm, no entanto, certa, restrição aos tratamentos de jejuns ou dietas hipocalóricas. Muitas severas, pois acreditam que se nenhum alimento é ingerido durante todo o dia, o Qi fica depauperado. pessoas que deixam de se nutrir adequadamente para emagrecer podem na verdade apresentar um aumento de peso, enquanto que se tivesse uma alimentação balanceada, o excesso de gordura diminuiria.

O ponto de encontro seriam as alterações qualitativas da dieta evitando alimentos excessivamente calóricos e gordurosos, bem como as recomendações de manutenção da regularidade de refeições, evitando as rudes privações de alimentação para que o cérebro não receba mensagens de stress, reagindo com um apetite fora do normal. Uma perda de peso saudável, gira entre, no máximo 1 a 5 Kg por semana .

A teoria chinesa para perda de peso diz que a obesidade é determinada até ao 10 anos de idade, e que, apesar de fatores hereditários terem seu papel, o papel maior é do meio ambiente, especialmente alimentação e atividade. Cita os casos de emigrantes orientais que ganham peso quando vão para o Ocidente para reforçar esta teoria da preponderância do ambiente.

Segue dizendo que duas coisas devem ser consideradas na obesidade: quem você é e o que você come. O super consumo de vitaminas pode causar uma vez que algumas delas podem aumentar o apetite.

O organismo supernutrido desde cedo vai tender à obesidade. O problema da supernutrição é que supernutrimos o organismo de forma desigual, dando ênfase ao sistema digestivo. E este é o porquê de termos mais problemas cardíacos, renais e hepáticos do que propriamente digestivos. Quando o estômago e o baço são supernutridos enfraquecem a bexiga e os rins; quando os rins e a bexiga são supernutridos enfraquecem os pulmões e o intestino grosso; quando os pulmões e o intestino grosso, são supernutridos enfraquecem o fígado e a vesícula; quando o fígado e a vesícula são supernutridos, enfraquecem o estômago e o baço.

Comemos o que a nossa boca quer e ela é uma representante do estômago e dá preferência ao sabor doce. Isto era bom quando nossos estômagos eram subnutridos devido à escassez, mas hoje na sociedade moderna de abundância, torna-se ruim. Uma abordagem real e em longo prazo do emagrecimento inclui ser capaz de apreciar as refeições e perder peso ou permanecer esbelto ao mesmo tempo, incluindo na culinária outros sabores para agradar a boca sem super nutrir o estômago. O equilíbrio dos sabores e as sopas ajudarão a perder peso. Outra consideração importante é reduzir o consumo de gorduras das carnes, retirando-as mecanicamente, escaldando-as e tomando chá verde forte para reduzir sua absorção.

Dois pessoas podem comer alimentos idênticos em quantidades idênticas, mas uma pode estar com excesso de peso, enquanto que a outra pode estar abaixo do peso, devido à diferença nas suas constituições físicas. As constituições físicas que tendem à obesidade são a quente e úmida (yang) e a fria e úmida (yin).

Nos dois casos temos a questão de umidade, portanto o primeiro pré-requisito é secar o organismo, através de diuréticos , ou seja promovendo a diurese. Bons exemplos são feijões vermelhos pequenos, milho e barbas de milho, lágrimas de jô e outros alimentos. Os feijões podem ser comidos como alimento e podem ser fervidos com malte ou tâmaras vermelhas e alguns dentes de alho. As lágrimas de jô são fritas



e usadas pra fazer chá , sendo também bons calmantes. O milho e as barbas de milho devem ser usado tanto como chá quanto como alimento. Os feijões de soja podem ser usados também (ferva 200g de feijões de soja com 100g de alho até ficarem macios). Coma nas refeições . Se você não gosta de alho, os feijões vermelhos pequenos podem ser usados como substituo, mas o alho é um tônico energético que pode fazê-lo sentir-se melhor. Tônicos energéticos e ervas / alimentos que eliminem mucos, como:tofu, shitake, feijão azuki também são aconselhados.

Uma outra forma de eliminar umidade é absorver líquido dos tecidos internamente, como usar uma bola de algodão para secar a água num copo. A maioria dos alimentos que podem absorver água dentro do organismo é aromática, e o mais freqüentemente usado é a fava. Estes alimentos podem ser usados para interromper diarreia.

As favas podem ser moídas até tornarem pó para serem tomada com água morna, mas também podem ser fritas com óleo e sal até que se rompam e fiquem aromáticas, use os feijões sem remover as vagens pois estas possuem um efeito melhor de absorver água dentro do organismo e promover urinação. Podem também ser usadas na sopa.

Estes dois métodos podem ser usados para as duas constituições características da obesidade, uma vez que apenas eliminam umidade. A partir daí, teremos que diferenciar entre obesidade yin e yang para conduzir o tratamento. As recitas abaixo são úteis na obesidade.

* **Refresco efervescente jamaicano:** Ideal para limpar o sistema urinário e ajudar o corpo a se livrar do excesso de toxinas e líquidos, e também ajudar o sistema digestivo a degradar as gorduras, além de reduzir a putrefação nos intestinos e melhorar a constipação. 500ml de suco de tangerina, 250 ml de suco de abacaxi, 750ml de água mineral gasosa, 4 fatias de abacaxi fresco, 4 galhinhos de hortelã para decorar. Rende 4 porções . Coloque 125 ml de suco de tangerina e 60ml de suco de abacaxi em cada copo, complete com a água mineral. Enfeite com uma fatia de abacaxi e um galhinho de hortelã .

* **Creme russo de aspargos:** Enfeite purificador em todo copo, indicado para eliminar toxinas e excesso de líquidos do seu efeito estimulante dos rins. O aspargo também tem ação benéfica no fígado e intestino, ajudando a digestão e evitando a constipação. O endro entra como auxiliar da digestão. O inhame ajuda a desintoxicar o organismo. 2 colheres de sopa de óleo de canela , 1 cebola descascada e cortada em rodela, 2 inhames médios descascados e cortados, 450g de aspargos, lavados e cortados, 1 litro de água, sal e pimenta moída na hora, 2 colheres de sopa de iogurte natural (opcional) , 2 colheres de endro fresco picadinho. Aqueça o óleo numa panela e acrescente a cebola, o inhame e os aspargos. Tampe e cozinhe em fogo baixo durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente a água e deixe – a ferver por cerca de 20 minutos, até que os ingredientes fiquem macios. Misture e passe por uma peneira para eliminar pedaços fibrosos. Tempere com sal e pimenta e leve novamente ao fogo. Acrescente o iogurte ao creme, se for usá-lo e enfeite com bastante endro fresco. Rende 4 porções.

* **Vitamina tailandesa:** Mamão e a pêra melhoram o funcionamento dos intestinos. As enzimas do mamão ajudam a digestão. O amargo da lima estimula a digestão e elimina o excesso de líquidos do organismo. 100mg de mamão papaia fresco cortado em fatias, suco de 1 lima, 2 pêras médias descascadas e cortadas em fatias, 200ml de leite de arroz, uma pitada de gengibre em pó. Misture tudo e bata no liquidificador. Rende uma porção.

* **Sopa florentina de erva doce e alcachofra:** A alcachofra ajuda a digestão das gorduras e estimula o fígado, e tem ação diurética, limpando organismo de líquidos e toxinas. A erva doce também é digestiva,



tem ação diurética e laxante, 2 alcachofras, 1,2 litro de água, 1 colher de sopa de óleo alho descascados e cortados em pedaços, 2 inhames médios descascados e cortados em cubinhos, 2 bulbos de erva doce cortados em fatias, sal e pimenta moída na hora, salsa fresca para enfeitar. Coloque as alcachofras numa panela e cozinhe a cebola, o alho e as batatas em fogo brando durante 10 minutos . Acrescente a erva doce as sementes de erva doce e água da alcachofra e deixe ferver, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo durante cerca de 20 minutos, até que estejam cozidos. Tempere a gosto, misture e sirva a sopa enfeitada com salsa fresca . 4 porções.

Obesidade Yin

Galeno dizia que se o paladar e o olfato ou esses dois sentidos ao mesmo tempo percebem uma sensação picante, acre e quente, deve-se esperar que esta planta tenha um poder solubizante e emagrecedor. Dentro do quadro da Medicina chinesa, esta afirmação é verdadeira, se estivermos tratando de um quadro de excesso de peso de característica mais yin.

Para as pessoas frias, a melhor forma de eliminar água corpórea é aquecer o corpo através de alimentos quentes, mornos , picantes e doces. Pau de canela é um bom exemplo, assim como o consumo regular de gengibre fresco com casca de laranja seca para fazer chá. Neste caso, para eliminar gordura é preciso aumentar o yang dos rins, em especial nas mulheres, já que os homens permanecem magros mais facilmente porque têm os testículos que aceleram o metabolismo do corpo. Os alimentos tônicos yang cumprem este papel: alho, gengibre, camarões, mexilhão, inhame, noz, semente de cebolinha e cebolinha.

A dieta a ser prescrita, portanto seria uma dieta aquecedora, composta por alimentos neutros, mornos, quentes e frescos, aquecidos e temperados com ervas e condimentos de sabores fortes, picantes, como gengibre, cebola, alho, cebolinha, etc.

As carnes indicadas são de natureza mais quente e deverão ser preparadas também com condimentos e ervas de sabores fortes (cheiro verde, aipo, pimentão, alho, e cebola) quem têm propriedade de aquecer e ativar a circulação de sangue e energia.

As frutas de natureza fria devem ser evitadas, ou consumidas com moderação, uma vez que promovem um resfriamento interno, acalmam e lentificam a circulação de sangue e de energia. A maçã está indicada por ser fresca, quase neutra , melhor seria ainda fazê-la assada ao forno ou cozinha com canela.

A pessoa com excesso de peso e características mais yin deve aumentar o uso de sopas, evitar os laticínios por serem grandes geradores de umidade interna e este obeso tem mais umidade do que o que é mais yang. Evitar também doces, balas, bolos, confeitos, sorvetes, açúcar, refrigerantes, cervejas e chope. Deve usar com frequência chás de canela, alho, casca de maçã seca, cidreira, catuaba, preto e mate.



Obesidade Yang

Uma terceira forma de agir, numa obesidade yang, é esfriar o corpo para facilitar a passagem da água, através de alimentos e ervas frios e amargos, pois o sabor amargo seca.

No obeso yang, ocorre um excesso de umidade e uma diminuição de sua eliminação. Sua urina é escassa, amarela – forte e com odor acentuado. A estratégia para emagrecê-lo é resfriá-lo e drenar o seu excesso de água. Isto é conseguido com alimentos e ervas de natureza fresca e fria, com propriedades diuréticas. Já vimos que a meta final do emagrecimento é a de aproximar as pessoas gordas do padrão seco-quente.

Neste caso então usaremos uma dieta de característica mais refrescante composta basicamente por alimentos neutros, frescos e frios, de sabores ácido, amargo e doce, baseada em verduras, frutas, carnes e alimentos neutros do grupo de cereais, legumes e hortaliças.

O uso de laticínio (iogurte e coalhada) pode ser admitido, devendo ser moderado; podendo estar presente com o objetivo de sedar o calor do estômago comum ao obeso yang. Os queijos e o leite in natura devem ser evitados por serem de calor e umidade.

Devem ser evitados os condimentos e ervas de sabores picantes, como: alho, cebola, salsa, cebolinha, gengibre, pimentão, pimenta do reino, coentro, curry, cravo e canela, por serem todos geradores de calor ascendente. As gorduras animais devem ser evitadas . Evitar as carnes defumadas , as carnes de vaca, camarão, carneiro, lingüiças, salames e peixes gordos, assim como os bolos doces, confeitados , sorvetes açúcar, refrigerantes café , álcool, e chocolate. Frutas como mamão , abacaxi, melancia, melão, maçã, laranja, tangerina, manga, morango, pêra, e uva podem ser comidas à vontade ou bebidas sob a forma de suco.

Estão indicados os seguintes chás com o objetivo de sedar: chá de casca de maçã, casca de abacaxi, chá da parte esbranquiçada da melancia. Camomila, erva doce, hortelã.

	Obeso Yin	Obeso Yang
Constituição	Úmido e frio	Úmido e quente
Características	Lento varizes, pele fria, palidez pelo bloqueio da passagem de yang	Agitado, pulso rápido e superficial, músculos fortes, saburra amarela, gordura do tronco
Características da dieta	Para ativar o metabolismo lento e frio, dieta de tonificação e aquecimento	Para acalmar o metabolismo acelerado e quente, dieta de resfriamento e sedação.

