"Faça do seu alimento, seu remédio,
...E do seu remédio, seu alimento."
(Sócrates)

Dietoterapia

“Os médicos excepcionais previnem doenças.
Os médicos medianos curam doenças que ainda não se manifestaram.
Os médicos medíocres tratam de doenças já manifestadas.”

A dieta e a prescrição herbárea, devem ser compreendidas como terapias interdependentes, que muitas das vezes confunde-se os limites de cada uma. Mas a teoria é praticamente a mesma para a orientação nutricional e a prescrição dentro dessa dialética da medicina tradicional chinesa.

Os alimentos e os fitoterápicos são escolhidos segundo suas partes utilizadas (que podem ter efeitos diferentes), sabores (Amargo, Doce, Picante, Salgado, Azedo, e até o neutro), Natureza (frio, refrescante, neutra, morna e quente), Classe [lubrificantes, purgativos, tonificantes, sedativos, reguladores do Qi/Xuè, para a longevidade, para abrir os orifícios, para expelir calor ou frio, para reduzir a umidade (Jin-Ye), etc], e para o tratamento de meridianos.

Essas noções sobre a natureza dos alimentos e fitoterápicos eram extremamente importantes, tanto para tratar quanto para evitar os desequilíbrios.

Como exemplo tomemos uma pessoa que apresente um quadro de coriza aquosa, por frio, e que esteja alimentando basicamente com frutas e verduras cruas.

Se não mudarmos esta visão para a utilização de elementos mornos, com predomínio mais picante, comidas mais aquecidas, certamente a evolução vai ser mais arrastada.

As bases da MTC já eram citadas no Huang Di Nei Jing (2704-2100 a.C. – dinastia Han), sendo formuladas passo a passo em Dinastias futuras (princípio de Yin-Yang, 5 elementos e meridianos na dinastia Xia, Shang, Zhou 2100-1122 a.C.)

De maneira correspondente, durante esse período inicial, as pessoas das Dinastias Hsia e Shang (séc. 16 a 18 a.C.) na China empregavam os mesmos métodos para combater várias doenças.

Em 204 d.C. Zhang Zhing Jing reforçava o uso concomitante da acupuntura e ervas medicinais, e aplicação de tratamento de acordo com a diferenciação de sintomas complexos.

Aconselhamento Dietético

Algumas Perguntas

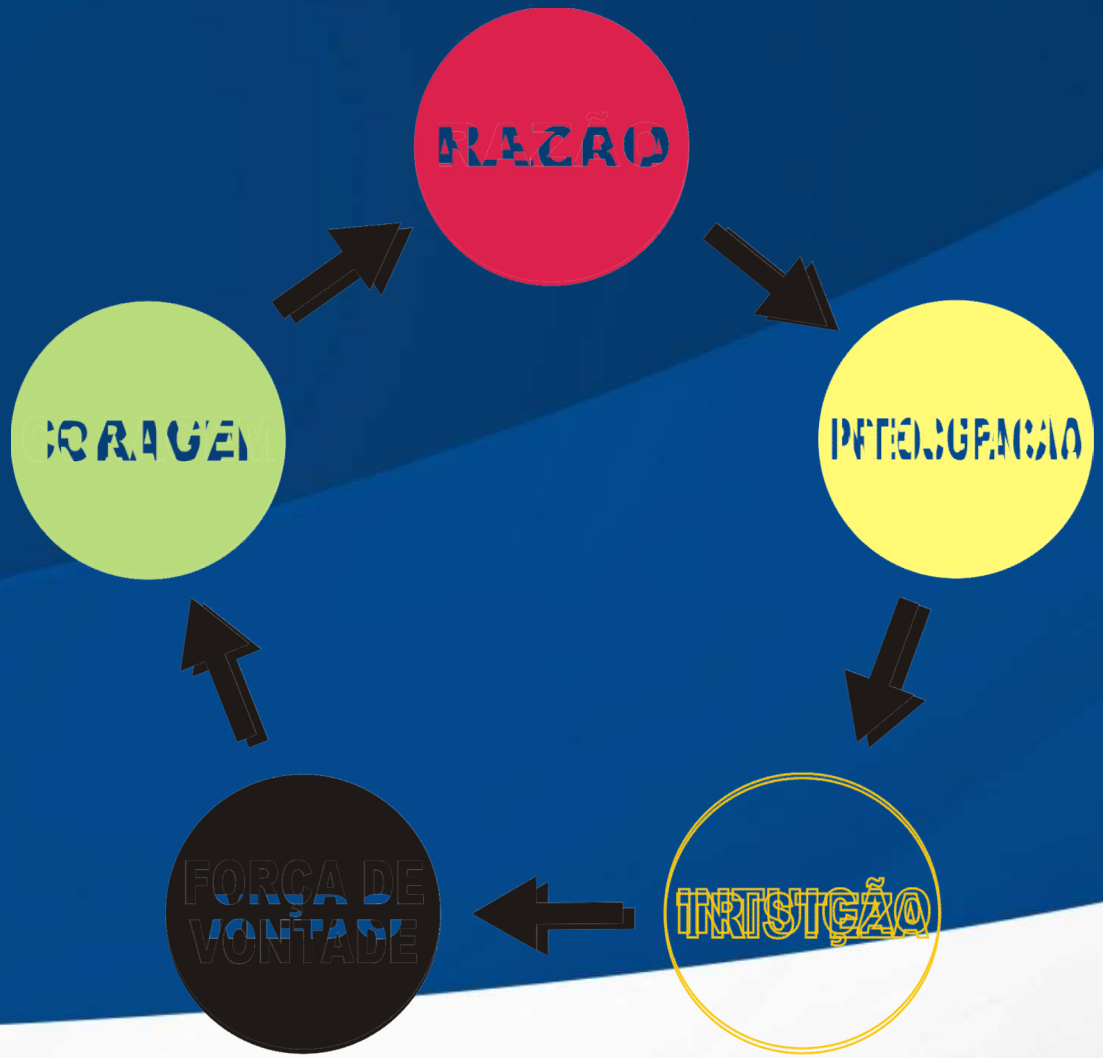
Que tipo de energia um alimento fornece?

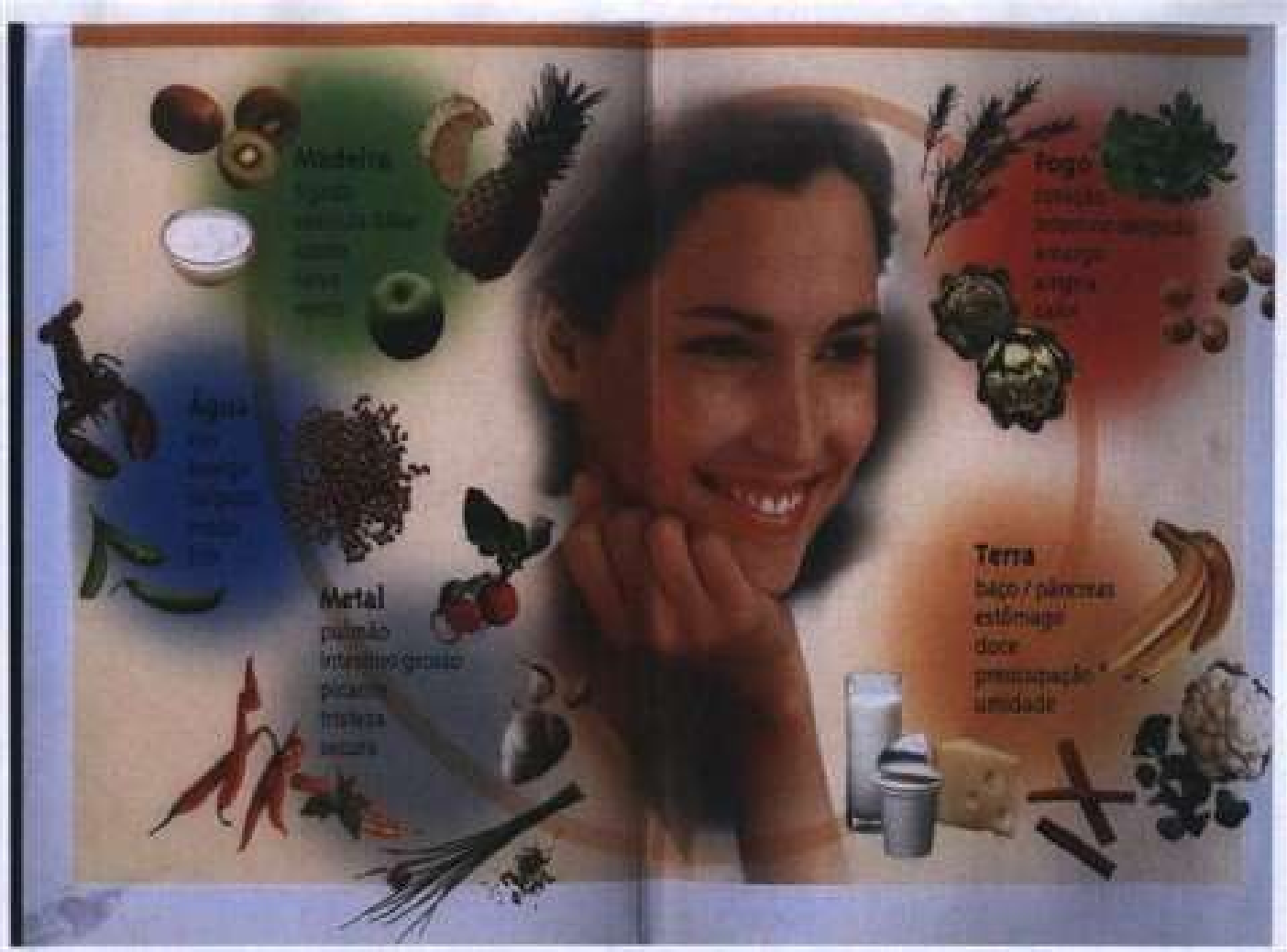
Que regiões do corpo ele auxilia?

Bases da Dietoterapia

Lei do Yin e Yang

Cinco Movimentos


RAZÃO
INTELIGÊNCIA
INTUIÇÃO
FORÇA DE VONTADE
CORAGEM


Madeira
Fogo
Água
Metal
Terra
baço / pâncreas
estômago
doce
umidade

Qualquer alimento pode ser classificado conforme as propriedades aqui descritas, e esta classificação forma a base da dietética energética chinesa.

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 do Fogo

Amadurecimento dos Frutos

Movimento da Metal

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

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

Alimentos: aspectos energéticos

- Nutre
- Os Orgãos
- E as Emoções

Concepção Energética da origem dos seres vivos

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

- Energias Celestes dão origem 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 Biossíntesse, 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

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

Os Vegetais e o HOMEM

Planta

Planta Alto Yang

Raízes Yin

Desenvolve-se tronco folhas,

flores,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:

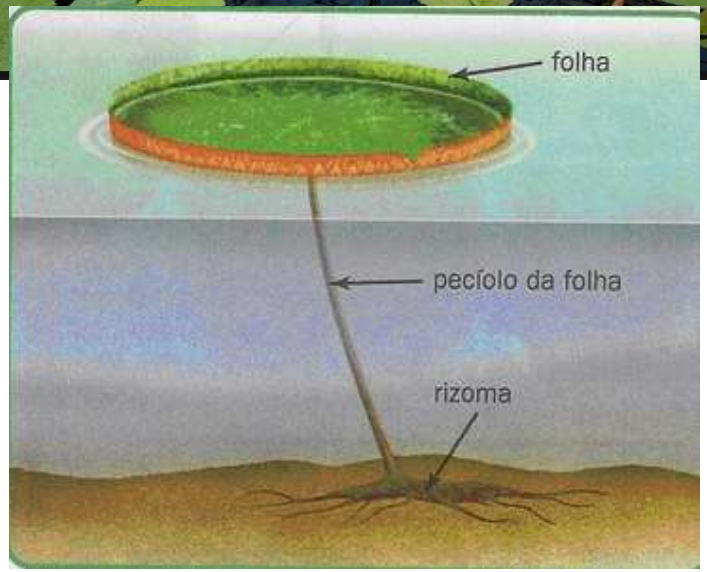
Funções semelhança aos sistema cardiorespiratório

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

Assim se tem o princípio da

"Cura pelo Semelhante"

Ex: Folhas do Eucalípto funções pulmonares

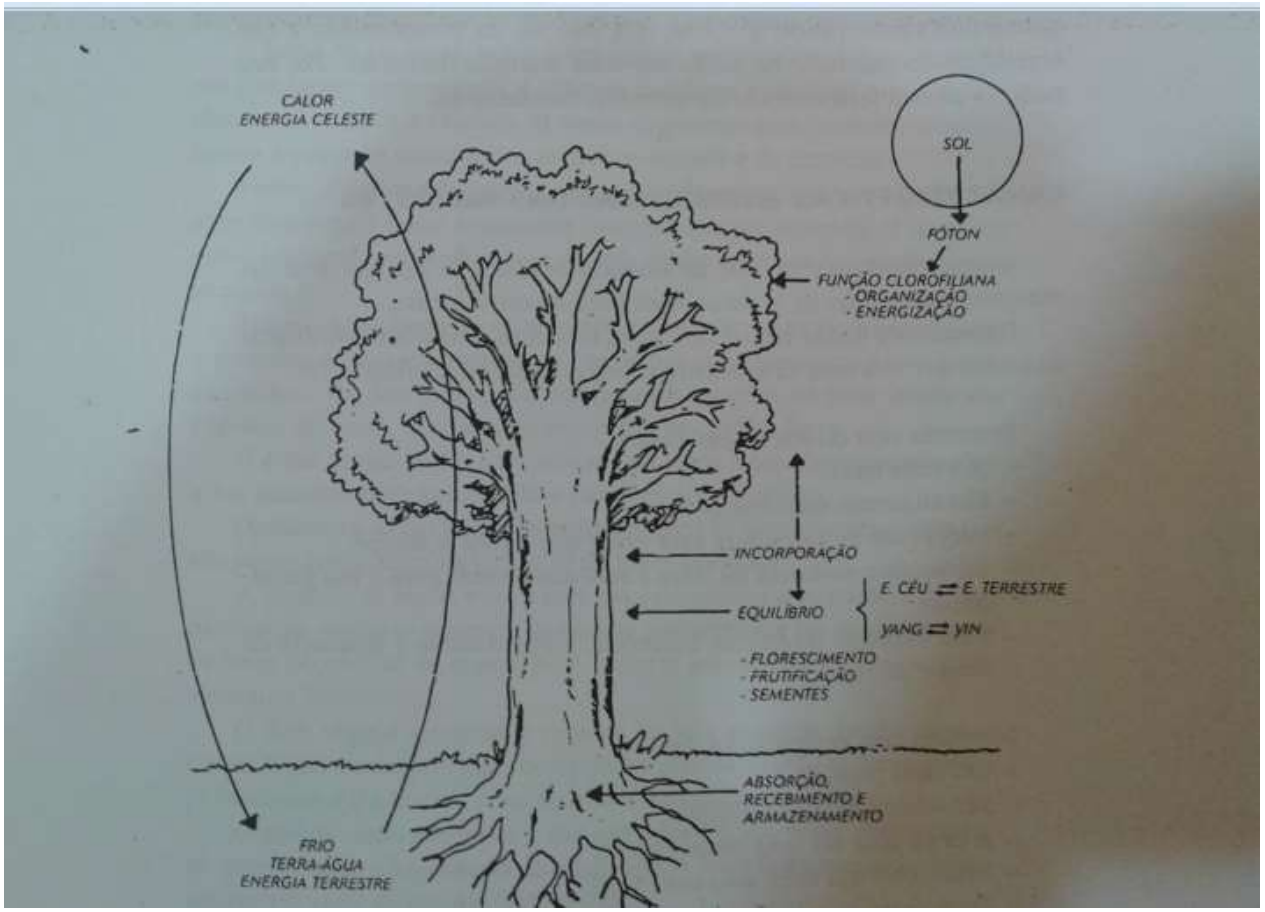

folha
pecíolo da folha
rizoma

Xilema e Floema

Meridianos Yin

Meridianos Yang

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


CALOR
ENERGIA CELESTE
SOL
FÓTON
FUNÇÃO CLOROFILIANA
- ORGANIZAÇÃO
- ENERGIZAÇÃO
INCORPORAÇÃO
EQUILÍBRIO
E. CÉU ⇄ E. TERRESTRE
YANG ⇄ YIN
- FLORESCIMENTO
- FRUTIFICAÇÃO
- SEMENTES
ABSORÇÃO,
RECEBIMENTO E
ARMAZENAMENTO
FRIO
TERRA-AGUA
ENERGIA TERRESTRE

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).

Fisiologia Energética do Tubo Digestivo

Absorção da Essência

Absorção da Essência:

com predominância no Estômago

Separação:

Impuro-Turvo

Puro-Límpido

Propriedades da Terapêutica Energética:

Natureza do sabor

cores

Tendências Direcionais

Condição térmica

Tropismo

Picante: Pulmão e Intestino Grosso

Salgado: Rins e Bexiga

Azedos: Fígado e Vesícula Biliar

Amargo: Coração e Intestino Delgado

Doce: Baço e Pâncreas

Tendências Direcionais de Movimentos dos alimentos

a) Subir

b) Ir para fora

c) Para dentro

d) Descer

e) Ir para fora e para dentro

São caracterização metódicas utilizada clinicamente

Movimento do METAL PICANTE

- Para Fora

Movimento para fora (exterior)

Sabor Picante

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

ÁGUA SALGADO

- **Para cima**

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 (hemorroidas), ptoses, diarreias

Exemplo: alimentação com sal

Movimento do
FOGO
AMARGO

- Para Baixo

Alimentos que descendem

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

Sabor: Amargo

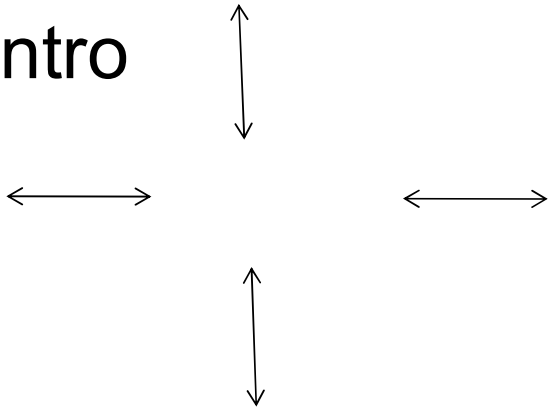
Promovem: diurese, auxiliam na purgação, eliminam o calor, facilitam a digestão, eliminam acúmulos, revertem a contra corrente da energia, conduzem o Qi para baixo, acalmam o vento, tranquilizam o Shen, são por natureza yang.

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,boldo do chile

Movimento da TERRA DOCE

Para fora e para dentro



Alimentos que promovem movimentos para dentro:

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

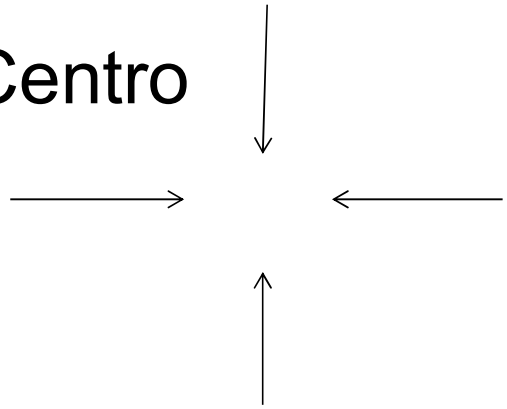
Sabor:doce

Promovem: facilitam a disgestão, antipurgativos, tonificam o Qi

Exemplo: mandioca, batata.

Movimento da MADEIRA AZEDO

Para dentro, para o Centro

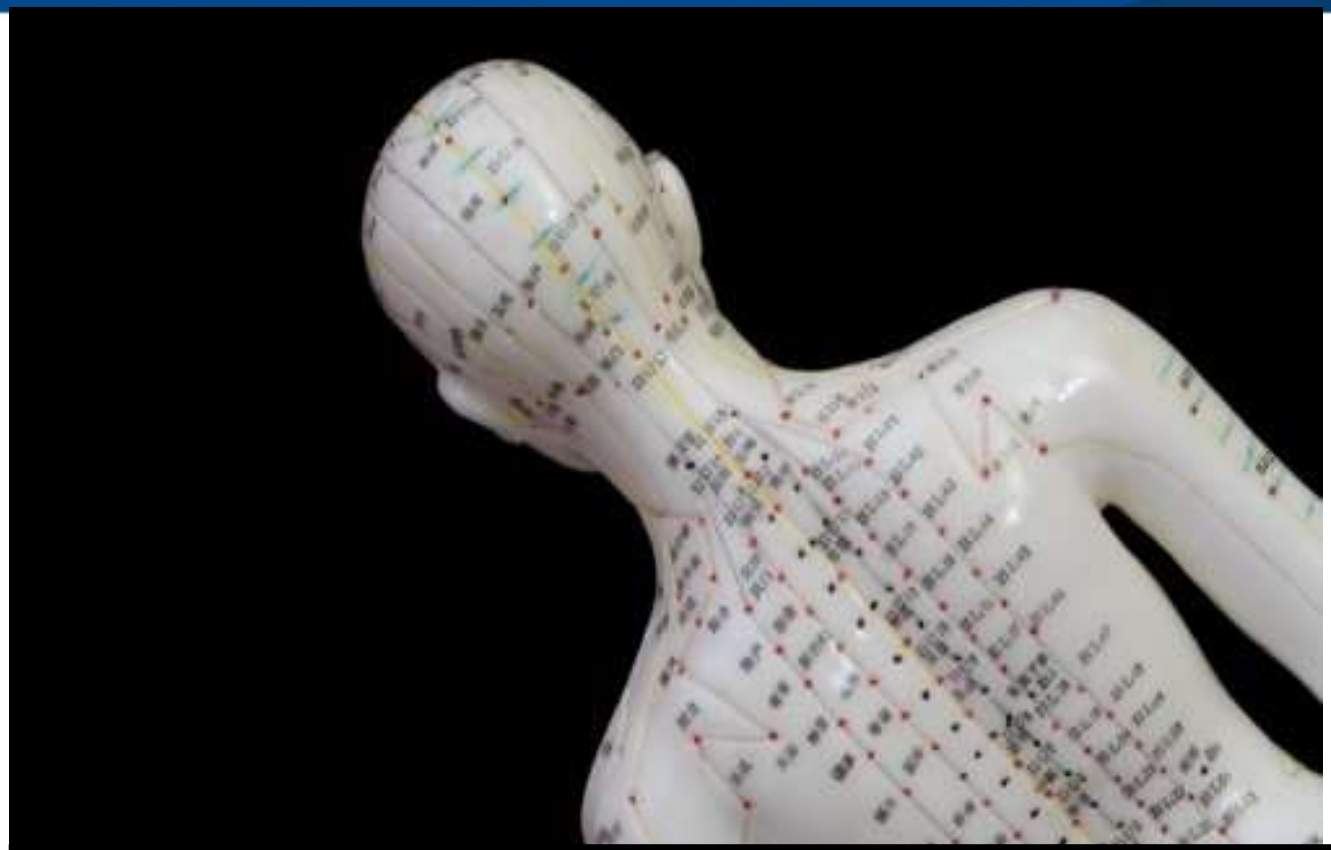


Alimentos Afundantes

Sabor: Azedo

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

AFINIDADE COM UM CANAL



Uma sustância pode exercer efeitos óbvios ou uma ação terapêutica específica em alterações de um certo canal (incluindo o órgão ou víscera relacionado), mas com poucos ou nenhum efeito em outros canais.

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

Fritar

Tende a Ascender

Cozidas com Vinagre

Adstringir

Tendências Térmicas dos alimentos:

- Frio/ Gelado
- Neutro
- Quente/ Morno

Alimentos do elemento água

Frio/gelado	Neutro	Morno/quente
cevada	ameixa	berinjela
soja	cenoura	groselha
linguado	mariscos	porco
lula	carpa	perca
solha	arenque	cavala
rins de vitela	bagre	enguia

Alimentos do elemento madeira

Frio/gelado	Neutro	Morno/quente
vagem	ervilha	vinagre
verduras de folhas	uvas	alho-poró
maçã	fígado de vitela	fígado de porco
tomate	salsa	cereja
espinafre	ameixa	gergelim
abacaxi	batata-doce	amendoim
kiwi	tangerina	framboesa
iogurte	roseira brava	lagosta

Alimentos do elemento fogo

Frio/gelado	Neutro	Morno/quente
beterraba	salada de alface	noz moscada
aveia, trigo	*radicchio*	carne grelhada
chicória	murtinhos	couve-de-bruxelas
salada de endívia	timo de vitela	trigo sarraceno

Alimentos do elemento terra

Frio/gelado	Neutro	Morno/quente
óleos e gorduras	painço	trigo
ervilhas	batata	erva-doce
laticínios	carne de vitela	carne bovina
pêra	tâmara	nozes

Alimentos do elemento metal

Frio/gelado	Neutro	Morno/quente
arroz tipo longo	agrião	alho-poró
cebola	aipo	mostarda
rabanete	pêssego	cravo
nabo	ganso	galinha
coelho	cabrito	*curry*
hortelã	segurelha	raiz-forte
couve-rábano		veado

Como você poderá tratar os outros Sem se conhecer?

CONSTITUIÇÃO ENERGÉTICA:

- **PESSOAS COM PREDOMÍNIO DE YIN:**
- TENDÊNCIA A SENTIR FRIO OU A POSSUIR EXTREMIDADES FRIAS
- ACÚMULO DE LÍQUIDOS NO CORPO, EDEMAS
- DORES NO CORPO QUE PIORAM COM O FRIO E MELHORAM COM O CALOR LOCAL.
- CANSAÇO, APATIA , LETARGIA.
- URINA CLARA
- FEZES PASTOSAS
- TEZ PÁLIDA OU SEM BRILHO.
- LÍNGUA EDEMACIADA OU BRANCA
- PULSO LENTO

PESSOAS COM PREDOMÍNIO DE YANG:

- TENDÊNCIA A SENTIR CALOR.
- TRANSPIRAÇÂO ABUNDANTE E SEDE
- AGITAÇÃO , INQUIETUDE.
- INFLAMAÇÕES
- URINA MAIS CONCENTRADA
- FEZES SECAS
- TEZ VERMELHA OU AVERMELHADA
- TEZ VERMELHA OU AVERMELHADA
- LÍNGUA FINA OU VERMELHA

Energia adquirida

ou

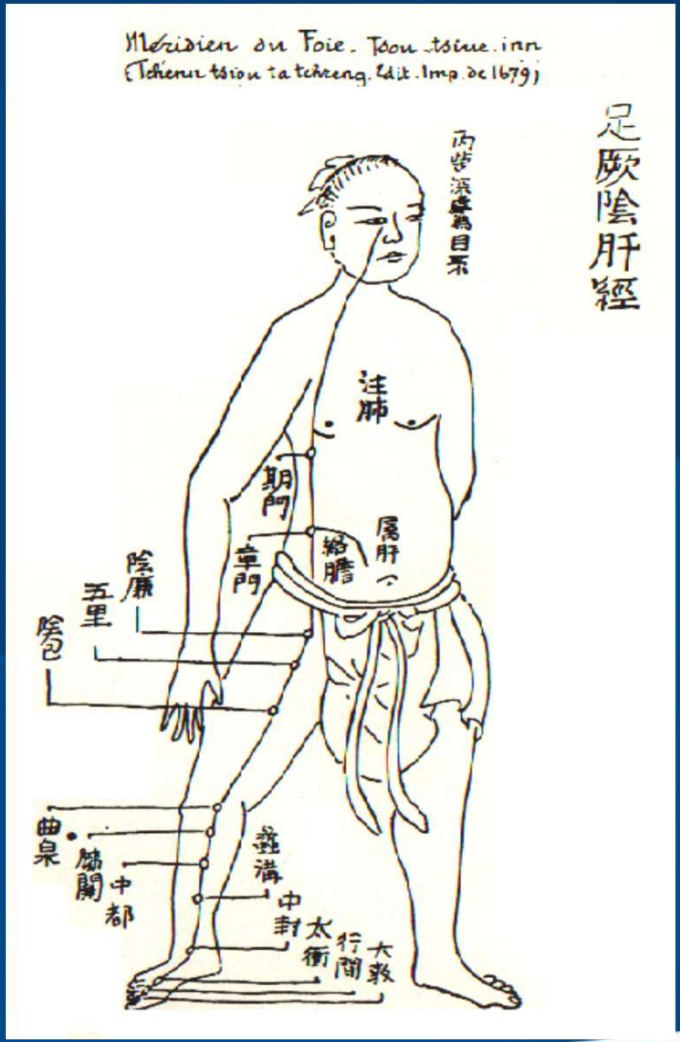
céu Posterior

ou

Pós celestial

Alimentação

Poder da Respiração


Méridien du Foie. Tsou tsiue inn
(Tchenn tsiou ta tcheng. Edit. Imp. de 1679)
足厥陰肝經
注肺
期門
章門
陰廉
五里
陰包
曲泉
蠡溝
中都
中封
太衝
行間
大敦

Desequilíbrio do Elemento Madeira

- **Surgimento repentino e dinâmico**
- **Forte erupção urticária, coceiras**
- **Acessos de espirros e alergias**
- **Súbitos ataques de raiva e tristeza com alteração brusca do humor**
- **Tudo que se relaciona a processos hormonais, puberdade, TPM.**

Desequilíbrio do Elemento Madeira

- **Estados dolorosos fortes com: pontadas, palpitações, latejamento, queimação, dores de cabeça, principalmente de um único lado**
- **Dores musculares tendões , distensões musculares, tendões fracos, cãibras, dores musculares**
- **Doenças nos olhos: conjuntivite, infecções na íris na córnea, estados alérgicos**

Desequilíbrio do Elemento Madeira

- **Todos os distúrbios provocados pelo vento, sensibilidades a correntes de ar, males em funções a temporais ou mudanças de tempo, distensões provocadas por golpes de vento (automóvel);**

- **Doenças surgem regularmente na primavera: rinites, cefaléias durante as tempestades e ventos quentes.**

Teste se seu Elemento Madeira está Equilibrado

- **Quando me zango, fico com muitas dores no corpo**

Teste se seu Elemento Madeira está Equilibrado

- **Fico irado frequentemente e tenho acessos de raiva**

- **Muitas vezes fico irritado demais e tenho vontade sair correndo**

Teste se seu Elemento Madeira está Equilibrado

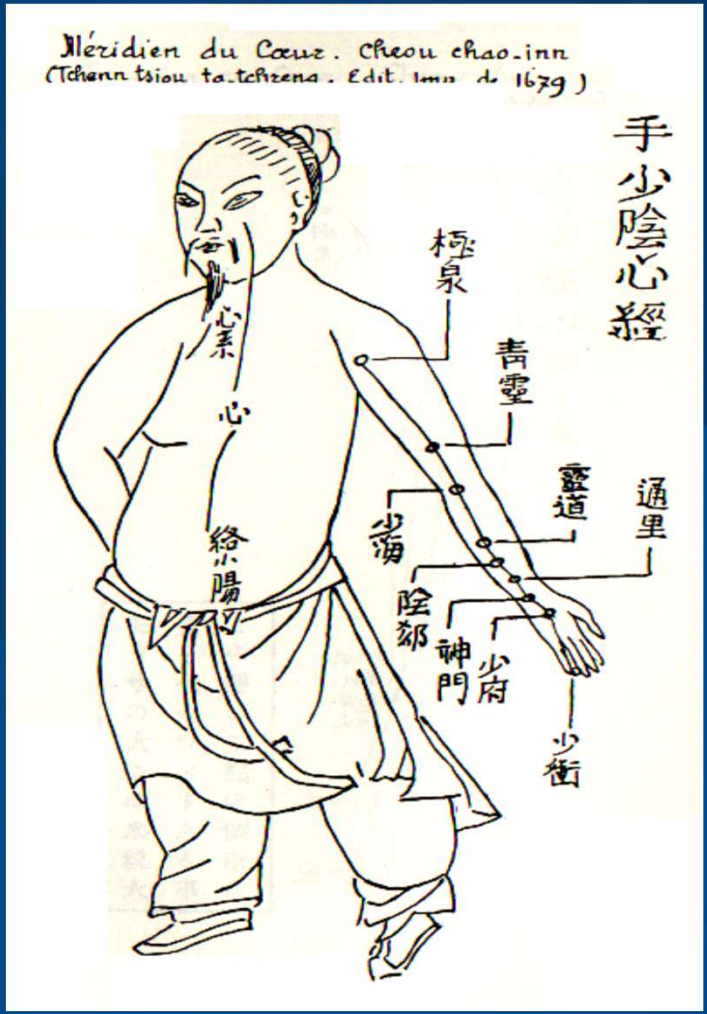
- **Meus humores mudam subitamente (euforia excessiva e tristeza mortal)**

- **Quando adoeço, isso ocorre de repente, assim como me recupero rapidamente**

- **Sinto Calor com muita frequência**

Teste se seu Elemento Madeira está Equilibrado

- **Sinto calor com frequência**
- **Transpiro bastante em função do calor**
- **Em mim, calor frio do corpo alternam-se rapidamente**


Méridien du Cœur. Cheou chao-inn
(Tchenn tsiou ta-tchizeng. Edit. Imp. de 1679)
手少陰心經
心系
心
絡陽
極泉
青靈
靈道
通里
少海
陰郄
神門
少府
少衝

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Todos os males decorrentes de Calor, problemas circulatórios resultantes do clima quente, abafado, pernas pesadas com acúmulo de líquidos e varizes**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Doenças que surgem no verão ou pioram nos meses de dezembro e março**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Intranquilidade, nervosismo, euforia, distração**

- **Insônia intranquilidade e ondas de calor,**
- **pesadelos**

- **Sede ardente**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Pertubações da memória e da fala, gagueira, omissão ou esquecimento de palavras**

- **Preferência extrema ou rejeição pelo sabor amargo**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Memória deixa a desejar**
- **Acorda a noite com palpitações**
- **Intranquilidade e suores**
- **Quando ansioso as palavras embaralham**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Sinto-me esgotado e nervoso ao mesmo tempo**
- **Raramente sinto um relaxamento agradável**
- **Comidas e bebidas de sabor amargo são desagradáveis para mim**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Fogo

- **Sofro de taquicardias sem causas orgânicas**

- **Fico com rosto frequentemente vermelho e as faces coradas**

Meridien de Rate. pancréas. Tsou tzaé. inn
(Tchenn. tsiou ta. tchseng. Edit. Imp de 1679)
足太陰脾經
周榮
胸鄉
天谿
食竇
大包
腹哀
大橫
腹結
府舍
冲門
箕門
血海
陰陵泉
地機
漏谷
三陰交
商丘
公孫
太白
大都
隱白

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Todas as doenças que surgem em função do tempo frio e úmido, ou do mormaço úmido como gripes, problemas estomacais e intestinais, friagens**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Todas as doenças do ventre superior do Estômago como exemplo: diabetes, pertubações metabólicas, inflamações, acidez estomacal, flatulência, sensação de empanturramento e estufamento, enjoôs, vômitos etc.**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Doenças do tecido conjuntivo, fraqueza do conjuntivo**

- **Enfermidades reumáticas , processos inflamatórios.**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Preferência extrema ou rejeição por tudo que é doce**

- **Tendência a ruminar problemas e se preocupar demais**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Desânimo e cansaço**
- **Mãos e pés desagradavelmente frios**
- **Penso nos problemas por longos dias sem uma solução satisfatória**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- Costumo ter acessos de fome exagerada
- Capaz de comer doces sem parar, mesmo que depois me sinta mal
- Penso a noite em questões abertas e depois não adormeço

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Sinto fome logo após comer**
- **Pernas com frequência pesadas e inchadas**
- **Depois das refeições sinto-me abatido e esgotado**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Terra

- **Costumo estar acima do peso e nem com muita disciplina consigo perder os quilos a mais**

- **É difícil manter relações alegres e harmoniosas com outras pessoas, mesmo desejando muito isto**

Méridien des Poumons. Cheou traé inn
(Tchenn tsiou ta tsheng. Edit. Imp. de 1679)
手太陰肺經
中府
云門
天府
侠白
尺澤
孔最
列缺
經渠
太淵
魚際
少商

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Todas as doenças que nos transmitem sensação de “chegar no limite”, tudo que torna perceptível a necessidade de mudança**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- Enfermidades das vias áreas respiratórias:
- **sinusite agudas, ou crônicas, coriza e tosse, infecções gripais agudas, bronquites espásticas e crônicas, infecções pulmonares, asma, distensões diafragmáticas, com sensação de falta de ar, respiração rápida por tensão nervosa**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Tendências a diarréias ou prisão de ventre, mas digestão do suco gástrico, fraqueza imunológica, doenças fúngicas do intestinos com flatulência**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Afecções que surgem no outono "depressão outono-inverno" , asmas das estações frias do ano, gripes e doenças cutâneas**

- **Doenças relacionadas ao clima seco, pele e mucosas secas, secura nos olhos,nariz e boca, tosse seca prisão de ventre**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Enfermidades da pele e das mucosas: eczemas e fungos secos (se houver coceiras muito intensa correspondem ao elemento madeira) infecções e formação de pus na pele (acne, impetigo, furúnculos) dificuldades de cicatrização na pele em ferimentos e descamações, vermelhidões, irritações na "pele sensível"**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Necessidade extrema ou rejeição do sabor picante**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Sofre de doenças das vias respiratórias: corizas, inflamações purulentas**

- **Sistema imunológico enfraquecido**

- **Tristeza e Angustia constantes**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Toda despedida é dolorosa**
- **Não suporta comidas apimentadas de forma alguma**
- **Pele seca com mucosas ressecadas**

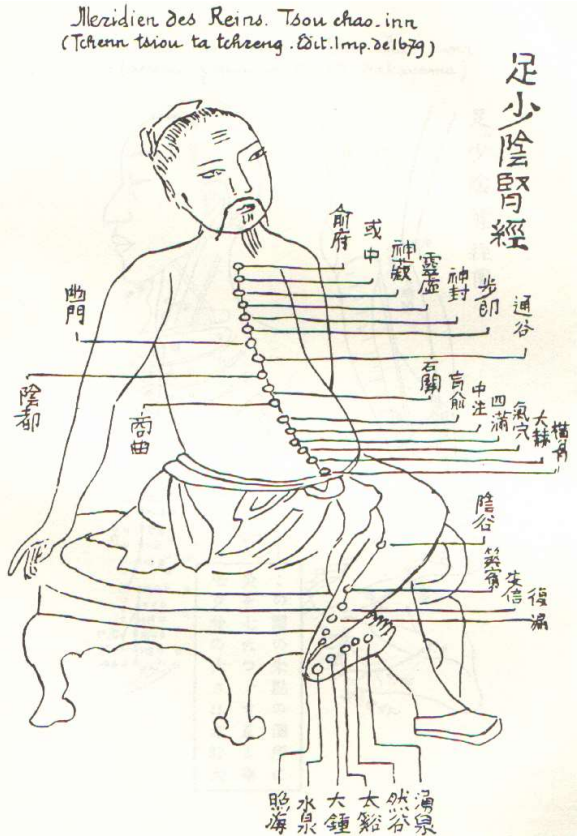
Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

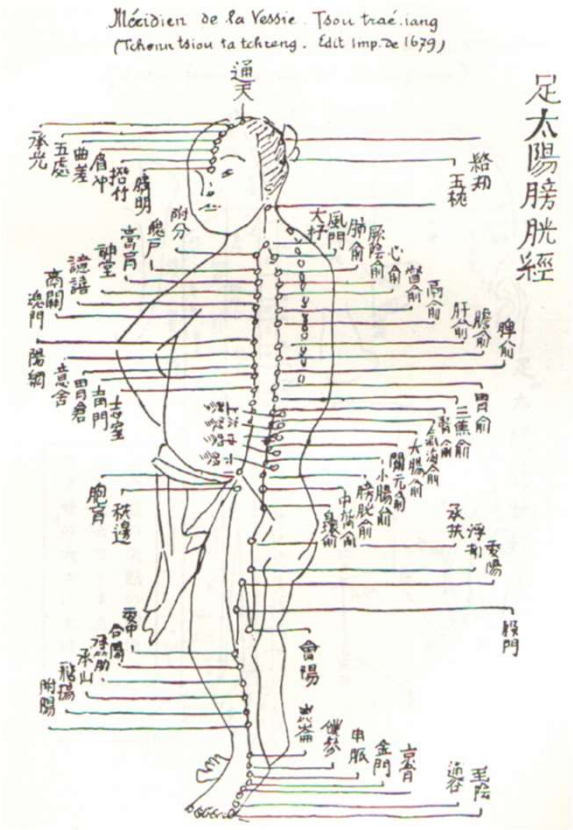
- **Tem necessidade de comidas apimentadas**
- **Sofre de diarréias e prisão de ventre**
- **Digestão, evacuação e consistência das fezes são irregulares**

Sinais de Desequilíbrio no elemento Metal

- **Excesso de muco, mesmo sem estar resfriado**
- **Suspira com frequência**
- **Tom de voz é muito alto**

Funções do Elemento Àgua





Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Doenças que surgem em face ao frio ou temperatura fria ou baixa: resfriados,doenças da bexiga e dos rins,calafrios em geral, pés e mãos frios, asma, a qual piora com o frio (tanto a água quanto metal)**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Dores na coluna: hérnias discais (lombar)**

- **Todas enfermidades das vias urinárias**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Doenças dos ossos, osteoporose, infecções ósseas, tendência a fratura E DEMORA DE CONSOLIDAÇÃO**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Infecção urinária, insuficiência renal,cálculos renais, cólicas renais**

- **Afecções dos Ouvidos**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Temor diante de novas situações**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Medos e temores, fobias (medo de multidões), animais, recintos fechados,medo de lugares altos, medo sem razão aparente, temores em relação a própria saúde e de parentes, tendência a sustos, medo de provas, síndrome do pânico**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Todas doenças e afecções que surgem no inverno: resfriados, afecções da bexiga e dos rins, tosse, asma, doenças cutâneas que pioram no inverno (escamações, psoríase, que pertencem tanto ao elemento água quanto ao elemento fogo**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Preferem extrema ou rejeição pelo sabor salgado**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Resfria-se facilmente**
- **Gostaria de usar bastante sal**
- **Tudo que é novo assusta**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- **Sofro de esgotamento crônico**

- **Eu gostaria de ter mais desejos eróticos**
- **Urino frequentemente**

- **Quando sinto muito frio, minha bexiga fica irritada**

Sinais de Desequilíbrio do Elemento Água

- Amigos classificam como medroso
- Tem suores noturnos seguidos de sensações de frio
- Sinto frio rapidamente e preciso sempre de uma agasalho a mais
- Ama temperaturas externas mais elevadas

FITOTERAPIA

NOÇÕES DE CLASSIFICAÇÃO FITOQUÍMICA DAS PLANTAS

- **TANINOS (YIN)**

Sabor adstringente (amarra).
Ação: anti-séptica, anti-diarréicos e cicatrizantes.
Presentes em frutos verdes.

- **ALCALÓIDES (ATIVAM)**

Sabor amargo.
Ação: analgésica e anti-inflamatória.
Encontrada em plantas que tratam reumatismo e artrite.

- **ÓLEOS ESSENCIAIS (YANG)**

Possuem aromas.
Ação: anestésica, analgésica, anti-inflamatória e expectorante.
Encontradas em cascas, folhas e flores.

- **GLICOSSÍDEOS (TÔNICOS ESTIMULANTES E SEDATIVOS)**

São açúcares e dividem-se em:
*GLICOSSÍDEOS ALCÓOLICOS (ANTI-INFLAMATÓRIOS)
*GLICOSSÍDEOS CARDIOTÔNICOS (ATUANDO NA CONTRAÇÃO DO MÚSCULO CARDÍACO)
*GLICOSSÍDEOS ANTRAQUINÔNICOS (SÃO MUITO AMARGOS, LAXATIVOS)
*GLICOSSÍDEOS FLAVONÓIDES (SÃO ANTI-HEMORRÁGICOS E COMBATEM A ARTEROESCLEROSE)
*GLICOSSÍDEOS SAPONÍNICOS (SÃO DEPURATIVOS)

- **SUBSTÂNCIAS RESINOSAS (ATUAM NO SHEN)**

Resinas são substâncias líquidas ou semi-fluídas encontradas nas plantas.
Presentes no látex e no ópio.
Normalmente são alucinógenas, analgésicas e tóxicas.

- **MUCILAGENS (PROTETORAS)**

São substâncias que quando em contato com a água tornam-se gelatinas. Ex: algas.
São encontradas em plantas para combater a gastrite e no controle da fome.

- **PIGMENTOS (TÔNICOS)**

Encontradas nas flores e frutos que têm pigmentos. Ricos em clorofila (verde), caroteno (vermelho) e xantofila (amarelo). São compostos de vitaminas, portanto são tônicas.

- **PRINCÍPIOS AMARGOS (ATIVAM E CIRCULAM)**

Substâncias químicas mal-definidas. Quanto mais amargas, mais tóxicas. A toxidade da planta é um fator de sua eficiência, mas deve ser administrada com cautela.

- **PÍLULAS OU BOLAS (WAN)**

A partir do pó ou extrato seco, só que as pílulas são misturadas com água, mel, pasta de arroz, farinha, suco de vinho ou vinagre.

- **EXTRATO LÍQUIDO (JIU)**

As drogas são solvidas em uma solução especial, aquece-a a uma temperatura baixa e destila-se o preparado, sob a forma de álcool. Um miligrama corresponde a uma grama de extrato.

- **EXTRATO SECO (PIAN)**

Igual ao extrato líquido, só que retira-se o solvente, secando-o. Uma grama de extrato seco equivale a mais ou menos cinco gramas da droga. São utilizados para cápsulas ou tabletes.

- **UNGÜENTO (GAO)**

Utiliza-se do extrato seco ou pó, que misturado a um veículo (vaselina ou outro creme), é aplicado sobre a pele.

- **EMPLASTO (GAO)**

Utiliza-se das drogas maceradas em um pano e aplicado sobre a pele.

- **INJEÇÃO (ZHU SHE YE)**

Outra maneira comum utilizada na China. Pode ser muscular ou endovenosa.

- **XAROPE (TANG JIANG)**

São ingeridos por via oral. O mel é o veículo mais usado.

- **LICORES (JIU)**

Igual ou semelhante às garrafadas. Coloca-se a planta mergulhada no álcool ou no vinho de arroz.

PREPARAÇÕES DOS MEDICAMENTOS

- **DECOCÇÃO**

Processo indicado para cascas, sementes e frutas duras. Colocadas em uma panela contendo água, após a fervura, abaixar o fogo e mantê-la durante quinze minutos. Filtrar e guardar em refrigerador. Pode durar aproximadamente dois dias.

- **INFUSÃO**

As ervas devem ser amassadas em um pilão. A preparação é simples. O objetivo é obter uma bebida mais leve que a decocção, mas igualmente eficaz. A infusão é utilizada para aquelas plantas cujo o cozimento prolongado pode prejudicá-las. Coloca-se as ervas em um recipiente e despeja-se água fervendo sobre a planta, tampe durante dez minutos, filtre e beba morna. Algumas vezes para se obter uma infusão, pode utilizar-se, ao invés de água, vinho, vinagre, álcool ou leite.

➢ PROPRIEDADE DOS CINCO SABORES

Os cinco sabores são:

-Picante;

-Salgado;

-Azedo;

-Amargo,

-Doce

Algumas ervas apresentam mais de um sabor.

As ervas picantes: estimulam, dispersam e promovem o movimento de subida, ativam a circulação do CHI e do xue, e fazem transpirar. Ex: Pinellia, Menta, Alho, Angélica, Canela.

As ervas salgadas: transforma a umidade, suaviza, quebra e retém o CHI, também é tóxico. Ex: Trigo, Osso de tigre.

As ervas azedas: são adstringentes, harmonizam e concentram o CHI. O sabor azedo é utilizado freqüentemente para tratar diarréias e suores excessivos. Ex: Crataegus, Acerola, Limão.

As ervas amargas: eliminam, ativam e promovem o movimento de descida, tratam a dor, utilizadas em constipação, vômitos, reduz o calor, drenam fluídos corporais e servem para tratar distúrbios cardíacos. Ex: Aloe Vera, Bardana, Ephedra, Cordydalis.

As ervas doces: tonificam, nutrem e promovem o movimento de descida lenta, restaura e harmoniza o CHI e trata a dor. Ex: Ginseng, Alcaçuz, Ziziphi, Aveia, Hipericum, Madressilva.

Quentes: são plantas estimulantes usadas para tratar vazio de yang e expulsar o frio. Ex: Aconitum, Gengibre, Canela, Alho, Pimenta.

Mornas: normalmente são ricas em óleos essenciais. Elas tem a propriedade de abrir os orifícios. Usadas para tratar deficiência de yang. Ex: Angélica, Ginseng, Ephedra.

Frescas: são plantas que dissipam o calor. Normalmente tem ação antiinflamatória e analgésica. Ex: Menta, Crataegus, Calêndula, Equinácea, Hipéricum, Lavanda.

Frias: são plantas tônicas de yin. Combatem o calor e acalmam o shen. Ex: Melissa, Paeonia, Bardana.

“Subir” significa exatamente subir e mandar para cima, “descer” significar precisamente o oposto, “flutuar” significa ir para fora ou mandar para a superfície, “afundar” significa interiorizar ou purgar.

TOXICIDADE DA DROGA

TOXICIDADE DA DROGA

Uma droga pode ser usada sozinha numa prescrição, mas pode ser combinada com uma ou mais drogas.

Nos casos onde duas drogas são combinadas, pode-se observar seus efeitos advindos da combinação: **REFORÇO MÚTUO**, quando drogas de características similares são usadas em coordenação para aumentar os seus efeitos;

ASSISTÊNCIA MÚTUA, quando uma droga com algumas características parecidas com a de outra é usada como subsidiária, a fim de fortalecer o efeito da principal;

RESTRIÇÃO MÚTUA, quando a combinação é usada para reduzir ou eliminar a toxicidade ou efeitos colaterais das drogas;

DETOXICIZAÇÃO MÚTUA, quando uma droga é usada para reduzir a toxicidade da outra;

INIBIÇÃO MÚTUA, quando o uso conjunto causa a diminuição ou perda do efeito terapêutico;

e **INCOMPATIBILIDADE**, quando o uso conjunto faz com que a combinação se torne tóxica ou tenha efeitos colaterais.

Fitoterápicos que tonificam o Yin.

GELÉIA REAL
Ações e Indicações clássicas:
Potente antioxidante, regenerador celular,
Doenças neurodegenerativas, doenças graves, anti-inflamatória, antibiótica, antitumoral, aumenta a disposição e vitalidade, sendo útil Em casos de estresse crônico e fadiga. Utilizada também para retardar O envelhecimento
Dose:
Utiliza-se cerca de um grama ao dia, utilizados pela manhã em jejum.
Propriedades: ácida, doce, neutra.
Tonifica o Qi, sangue e a essência.

Fitoterápicos que tonificam o Yin.

Chlorella pyrenoidosa – Chlorella

Ações e Indicações Clássicas: complemento alimentar,
Protetor contra agentes tóxicos e radiação, depurativo,
Antimoral, antianêmico, sequestrante intestinal, suposto
Efeito regenerador celular e tecidual (como melhora o sistema
Imunológico em imunodeprimidos, antioxidante e protetor hepático.

Dose:
Comumente se utiliza entre 1 e 2,5 gramas ao dia.
Propriedades: salgada, fria.
Nutre o sangue e estimula a essência-
Dissolve massas e nódulos.
Elimina toxinas.

Fitoterápicos que tonificam o Yin.

Eclipta Alba – Eclipta
Ações e Indicações clássicas:
Imune estimulante em doenças infecciosas recidivantes,
Hepatoprotetora, ,sangramentos gengivais, conjuntivite,
Sangramento em qualquer orifício.
Propriedades : doce, ácida, e refrescante, atua nos canais do rim e
Fígado.
Nutre a essência e reforça o rim e o fígado.
Sintomas como diminuição de visão e audição, indiferença, emagrecimento
Fraqueza das pernas, perda de cabelos, perda de dentes e rachaduras profundas
na língua.

Fitoterápicos que tonificam o Yin.

Oenothera biennis – Prímula

Ações e \indicações clássicas:
Menopausas, TPM e mastalgia, retenção de líquidos, prevenção
de depressão pós parto, utilizado para diminuir
Os efeitos nocivos do consumo e álcool, coadjuvante na hipertensão
Arterial, útil na hiperatividade infantil.
Dose: em adultos a dose comum varia entre 0,5 e 1 grama
Do óleo ao dia.

Fitoterápicos que tonificam o Yin.

MEL E MEDICINA CHINESA

PROPRIEDDES:
DOCE, NEUTRO, ATUAM NOS CANIAS DO PULMÃO
BAÇO, ESTÔMAGO E INTESTINO GROSSO.
UMEDECE OS INTESTINOS. FEZES RESSECADAS SEDE, BOCA SECA
E SABURRA RESSECADA NA LÍNGUA.
TONIFICA O QI E NUTRE O YIN.

Bibliografia

Os 5 elementos na alimentação equilibrada,

Ilse Maria Fahrnow

Jurgen Fahrnow

Terapia Dietética Chinesa,

Mauro Perini

Alimentos Aspectos Energéticos

Ysao Yamamura

Dietoterapia

“Os médicos excepcionais previnem doenças.
Os médicos medianos curam doenças que ainda não se manifestaram.
Os médicos medíocres tratam de doenças já manifestadas.”