

**ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA – EBRAMEC
CURSO DE FORMAÇÃO EM ACUPUNTURA**

CARLA MESQUITA DE GODOY

**APLICAÇÃO DA DIETOTERAPIA CHINESA NA
TONIFICAÇÃO DO MOVIMENTO TERRA**

**SÃO PAULO
2016**

CARLA MESQUITA DE GODOY

**APLICAÇÃO DA DIETOTERAPIA CHINESA NA
TONIFICAÇÃO DO MOVIMENTO TERRA**

BANCA EXAMINADORA

João Carlos Felix

Reginaldo De Carvalho Silva Filho

Carla Mesquita De Godoy

São Paulo, ____ de _____ de ____

CARLA MESQUITA DE GODOY

**APLICAÇÃO DA DIETOTERAPIA CHINESA NA
TONIFICAÇÃO DO MOVIMENTO TERRA**

Trabalho de Conclusão de Curso de
Formação Em Acupuntura Apresentado
à EBRAMEC – Escola Brasileira de
Medicina Chinesa, sob orientação do
Prof. João Carlos Felix, Co-Orientador
Dr. Reginaldo de Carvalho Silva Filho.

**SÃO PAULO
2016**

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos aos mestres da Ebramec que me apresentaram a filosofia da Medicina Chinesa e suas diversas ferramentas, em especial à Simone Bernardino, quem me ensinou os primeiros conceitos quando ainda morava na cidade de Cuiabá. Gratidão aos meus pais e ao meu marido por me acompanharem durante todo o período me dando força e coragem para vencer os vários desafios. Gratidão ao Universo por ter me colocado em um caminho novo e encantador que me permitirá transformar a vida de muitas pessoas.

RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo trazer o olhar da Medicina Chinesa no tratamento da nutrição e tonificação do movimento Terra através da ferramenta da Dietoterapia Chinesa. Ao compreendermos a importância dos Cinco Movimentos em nossas vidas e como eles estão presentes em nós e na natureza, podemos criar um novo olhar sobre os alimentos e utilizá-los ao nosso favor para uma maior consciência de nutrição corporal e emocional. Através de técnicas alimentares da Dietoterapia Chinesa é possível escolher e preparar os melhores alimentos que o nosso corpo precisa para um bom funcionamento.

Palavras Chaves: Nutrição, Cinco Movimentos, Importância do movimento Terra e Dietoterapia Chinesa.

ABSTRACT

This work's objective is to bring the Chinese Medicine view on nutrition treatment a toning the earth movement by the Chinese Food Therapy. By understanding the importance of the Five Movements in our lives and how they are present in us and in nature, we can create a new look at food and use them in our favor for a stronger awareness of body and emotional nourishment. Through Chinese Food Therapy techniques is possible to choose and prepare the best food that our body needs for a proper functioning.

Key words: Nutrition, Five Movements, Importance of earth movement and Chinese Food Therapy.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	8
2.	OBJETIVO.....	9
3.	MÉTODO.....	10
4.	O CONCEITO OCIDENTAL DE SAÚDE.....	10
5.	A NUTRIÇÃO E A EVOLUÇÃO HUMANA.....	12
6.	O OLHAR DA MEDICINA CHINESA PARA A NUTRIÇÃO.....	15
6.1	CONCEITUANDO QI, YIN E YANG E OS CINCO MOVIMENTOS.....	17
6.2	A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO TERRA.....	24
7.	CONCEITO DE DIETOTERAPIA CHINESA E SUA METODOLOGIA.....	27
7.1	OS SABORES E A NATUREZA DOS ALIMENTOS.....	30
8.	MOVIMENTO TERRA E A NUTRIÇÃO DO BAÇO (Pi) E ESTÔMAGO (Wei)	35
9.	CONCLUSÃO.....	40
10.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

1. INTRODUÇÃO

A Medicina Chinesa nos traz um olhar completo e mais complexo sobre a nutrição e a função dos alimentos no nosso corpo porque seus fundamentos são derivados das leis do Universo, da natureza, da compreensão da vida e da morte, da física e das ciências biológicas. Um conjunto de conhecimentos que formaram o pensamento Taoista, uma filosofia de vida e uma religião chinesa milenar que tem como conceito chave o “Tao”, palavra em chinês que significa caminho, curso ou método.

No clássico Tao Te Ching (2011), escrito pelo filósofo Lao-Tsé, o Tao corresponde ao “absoluto”, a essa “fonte” do Universo, não no sentido divinatório, mas como se fosse uma força, uma conexão entre o indivíduo e todo ambiente ao seu redor. Um conceito que traz a ideia de origem, princípio e essência de todas as coisas. Um bom exemplo dessa integração homem-natureza é a relação que temos com a alimentação, já que retiramos do ambiente externo a energia necessária para nossa sobrevivência.

Segundo a Medicina Chinesa, o *Qi* é a essência e origem de tudo o que existe. Henry C. Lu (1997), no livro “Alimentos Chineses para Longevidade”, ressalta que desde as coisas mais densas até as mais sutis, entre os seres mais simples aos mais complexos, há *Qi* em sua formação. Toda essa energia que flui no nosso corpo é proveniente de três fontes: a energia ancestral ou celestial (que é o *Qi* fornecido dos pais para os filhos), a energia proveniente do *Qi* do ar e a energia proveniente dos *Qi* dos alimentos ingeridos, que juntas são também conhecidas como “energia terrestre”. E são essas fontes de energia que vão formar nossa parte material (a parte *Yin*), a qual a energia *Yang* vai se prender promovendo todo ciclo de movimento e ação do corpo.

Uma das teorias mais populares da Medicina Chinesa é a dos Cinco Movimentos. Ela afirma que todas as coisas do Universo consistem dos cinco elementos básicos e de seus movimentos e mudanças. São eles: madeira, fogo, terra, metal e água. O movimento que faz a conexão com todos os demais, e por isso merece um destaque, é o movimento Terra, fato esse que justifica sua abordagem tão específica nesse trabalho.

Segundo Peter Mole (2007), “na sua posição central, a Terra é o pivô para todos os outros elementos que giram ao seu redor”. Ela está relacionada com o Baço (Pi) e o Estômago (Wei) e representa a nutrição e estabilidade do corpo. São esses dois órgãos que trabalham para transformar o alimento em *Qi* e *Xue* (Sangue), ou seja, toda Energia

(Qi) e Sangue (Xue) que o nosso corpo precisa para nutrir os órgãos e funcionar em harmonia.

A Natureza nos oferece várias fontes de alimento, cada qual com sua característica e importância para colaborar com o funcionamento do nosso organismo. E alimentar-se bem não significa comer o melhor ou o mais caro, mas sim, comer o alimento mais adequado que o organismo precisa no momento. Cada organismo é único e funciona de uma maneira especial e o olhar holístico da Dietoterapia Chinesa nos permite aplicar uma combinação específica para equilibrar os excessos ou deficiências de cada indivíduo, bem como melhorar sua longevidade.

A Dietoterapia Chinesa é a proposta de nutrição da Medicina Chinesa que traz mais clareza sobre as propriedades dos alimentos e quais deles são benéficos para trabalhar cada um dos movimentos citados acima. Como bem Andrea Arantes (2015) aborda em seu livro, essa é uma ferramenta que acredita que o consumo de alimento pelo indivíduo diz muito sobre suas fraquezas (inclusive emocionais), já que o corpo é muito sábio e consegue alterar o paladar para consumir alimentos que são necessários em cada situação.

A proposta desse trabalho é justamente abordar de forma mais clara o pensamento Oriental da nutrição, trazendo uma visão de conhecer melhor os alimentos que vão beneficiar os órgãos responsáveis pelo sistema digestivo do corpo, sendo eles os correspondentes do movimento Terra. E estando eles bem nutridos, quer dizer que os demais órgãos também terão mais energia para seu funcionamento. Henry C. Lu (1997) exhibe um trecho de um livro de um médico chinês publicado no século III intitulado *Prescrições para Doenças Agudas*, que diz: “Saúde boa é primeiramente descobrir os alimentos: qualquer um que não saiba comer os alimentos corretamente não poderá permanecer em boa saúde.”

2. OBJETIVO

Esse trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica e teve por objetivo descrever a importância do movimento Terra e a utilização da Dietoterapia Chinesa como ferramenta de nutrição e tonificação do corpo a partir de uma correta escolha e ingestão dos alimentos.

3. MÉTODO

Esse estudo consiste em uma revisão literária em pesquisa de livros, apostilas e sites para apresentação dos conceitos e tratamentos utilizados pelos chineses na nutrição dos órgãos e na elaboração de uma alimentação mais equilibrada para o corpo e a mente, tendo como foco o movimento Terra e seus órgãos correspondentes.

4. O CONCEITO OCIDENTAL DE SAÚDE

As histórias da saúde e da doença já passaram por várias significações: trouxeram embasamentos com a natureza, relação entre corpo e mente e inclusive sobre a relação entre indivíduo e meio ambiente. Segundo um artigo de doutorado publicado por Ribeiro J.L (1993), cujo tema apresentado foi “Características Psicológicas Associadas à Saúde”, há quatro grandes períodos para descrever a evolução dos conceitos de saúde e doença no Ocidente: Período Pré-cartesiano, Período Científico, Período da Primeira Revolução da Saúde e Período da Segunda Revolução da Saúde. Um artigo escrito pelo Carlos Manuel e a Cristina Paula (1998) “Saúde e Doença: Significações e Perspectivas em Mudança”, contam melhor toda essa narrativa, conforme pode ser descrito nos próximos parágrafos.

O primeiro período que descreve os conceitos de saúde e doença no Ocidente ficou conhecido como Pré-cartesiano e aconteceu até o século XVII. Aqui o princípio de saúde era orientado pelo pensamento grego e Hipócrates foi quem deu voz a essa revolução, o que lhe garantiu o título de “pai da medicina ocidental”. Ele defendeu que as doenças não eram causadas por demônios nem deuses, e sim por causas naturais. Nesse período a medicina ganhou importância porque se desvinculou do misticismo e se baseou na observação e no ambiente externo. A saúde significava mente sã e corpo sã e só podia ser mantida se o indivíduo levasse uma vida dentro das leis naturais. Hipócrates ainda reforçou a importância da relação entre médico e paciente para o processo de cura, que é levado em consideração até os dias atuais.

O segundo período ficou conhecido como Período Científico ou de desenvolvimento do modelo biomédico, quando filósofos como Galileu, Newton e Descartes explicaram toda existência do mundo pelo modelo mecanicista. Para eles o mundo era considerado uma máquina e constituído por partículas sólidas que se moviam no tempo e no espaço. E essa mesma perspectiva poderia ser aplicada a tudo que existisse, inclusive aos seres vivos. Em resumo, esse sistema defendia que o

Universo inteiro (incluindo os seres humanos) era uma máquina que funcionava como um relógio, de acordo com as leis matemáticas. Para estudar o todo era preciso estudar as partes, logo esse modelo biomédico se baseava em um pensamento cartesiano que entendia o corpo em suas pequenas partes. Cada uma poderia ser analisada separadamente. O indivíduo deixou de ser o centro da atenção médica e as doenças foram analisadas separadamente.

O terceiro período aconteceu no século XIX, bem na época da Revolução Industrial e ficou conhecido pela Primeira Revolução da Saúde. Devido à grande migração das pessoas do campo para a cidade, surgiram várias epidemias e o modelo biomédico conduziu o desenvolvimento de novas medidas de saúde pública. A saúde passou a ser entendida como ausência de doença e a doença em si era considerada toda perturbação que se processava no corpo físico de cada indivíduo. Um grande movimento que ficou marcado pelos cuidados e prevenções das doenças.

E por fim, o período da Segunda Revolução da Saúde, que aconteceu na década de 70 e que vem até os dias atuais, cujos principais conceitos estavam baseados na “promoção da saúde” e no “estilo de vida” da população. O foco na promoção da saúde surgiu, entre outras razões, porque traria vantagens econômicas para o país. Um momento em que o governo teria menos gastos com doenças e ao mesmo tempo, as empresas teriam pessoas mais produtivas, pois estariam mais saudáveis e bem-dispostas. Esse foi um período marcado por várias conferências e convenções, que inclusive resultaram em uma nova publicação do conceito de saúde pela OMS (Organização Mundial da Saúde), que atualmente define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

Carlos Manuel e a Cristina Paula (1998) reforçam essa percepção que a saúde passou a ser mais vista como um valor coletivo do que um valor único e individual. Se antes ela estava relacionada com o desempenho das funções vitais e do vigor físico e mental de cada pessoa, agora ela era vista no plano de bem-estar da comunidade, de boas relações humanas com os outros seres e com a natureza ao seu redor.

Peter Mole (2007), no seu livro “Acupuntura Constitucional dos Cinco Elementos” ressalta a grande capacidade do corpo de se curar, embora a manutenção do estado de saúde dependa de fatores diários como consumo correto de água, prática de exercícios, uma boa alimentação, boa noite de sono, equilíbrio entre trabalho e estresse,

etc. E mais uma vez, a nutrição aparece promovendo impactos positivos na saúde, na recuperação e prevenção de doenças.

Para fechar esse pensamento, como bem lembra Andrea Arantes (2015), as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição promovidas pelo Ministério da Saúde em 2006 também mudaram a abordagem e focam muito nessa promoção da saúde através da alimentação, como pode-se ver na passagem abaixo:

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

5. A NUTRIÇÃO E A EVOLUÇÃO HUMANA

Apesar do avanço tecnológico e da descoberta de novos medicamentos para as mais variadas doenças, nenhum médico ou profissional da saúde discorda da frase imortal e categórica de Hipócrates: “Que seja o alimento seu remédio, e o remédio seu alimento”.

A ciência da Nutrição sempre foi e será um cuidado com o ser humano. Miranda (2013) reforça a importância dessa ciência ao estudar esse caminho que a espécie humana alcançou, tendo em vista a sua adaptação com o meio (o clima e o plantio de cada região), com o preparo dos alimentos, com a própria estrutura fisiológica que favorecia a mastigação e a digestão, até chegarmos hoje no conceito de estilo de vida e de mudança de hábitos para se ter um equilíbrio entre corpo e mente.

Uma matéria publicada na Scientific American Brasil (2000) pelo William R. Leonard e publicada pelo site da Uol, fala sobre os “Alimentos e a evolução humana”. Ao longo do texto o autor ressalta que o ser humano extraía da natureza a matéria-prima necessária para sobreviver. Começou se alimentando de frutas e raízes ao observar o comportamento de outros animais e com o tempo foi incorporando alimentos, como

carne, ovos e alguns temperos e até aprendeu a assar com o domínio do fogo. As mudanças climáticas estimularam a migração de homens e animais para outras regiões. Com o tempo aprenderam as técnicas da agricultura, da pecuária e foram se organizando como sociedade.

Outra matéria, dessa vez publicada pela Revista Superinteressante em janeiro de 2011, com o título: “A dieta da caverna” revelou que a alimentação dos humanos, que viveram há 2 milhões de anos, precisava ser mais densa para proporcionar energia e nutrição ao corpo e ao cérebro. Um cérebro grande nos primatas, por exemplo, consumia aproximadamente 16 vezes mais que um tecido muscular por unidade de peso. Isso quer dizer que era necessário consumir muita energia para nutrir um corpo e mais ainda, para nutrir um cérebro grande, que não era muito utilizado. Diferente do que acontece nos dias atuais, em que o grande desafio da sociedade é balancear as calorias que consumimos e as que queimamos, já que utilizamos pouco o corpo e muito a mente. Temos um cérebro menor, porém mais utilizado. E temos um corpo mais sedentário e ingerimos muitas calorias (com baixos nutrientes), sem necessidade. Um desequilíbrio entre corpo e mente, que sempre existiu, mas que ganhou mais destaque nos tempos atuais por levantar as questões de qualidade de vida e de longevidade.

Góes (2010) aborda no seu livro que é no período Neolítico (10.000 a 4.000 a.C) que se inicia a base da alimentação tradicional Ocidental. Os egípcios associavam a saúde e a longevidade aos prazeres da mesa. Tinham grandes conhecimentos sobre as ervas medicinais e relacionavam a alimentação à manutenção da saúde e prevenção das doenças. E ao longo das diferentes correntes alimentares houve uma reconstrução de caminhos que permitiram esse resgate do ato de comer com o intuito de melhorar a qualidade de vida e uma integração com o coletivo. Um exemplo foi visto no mundo grego e romano. Nesse período, o homem civilizado não comia só por fome, mas também para satisfazer as necessidades do corpo, de transformar essa ocasião em um momento de sociabilidade.

Ainda no livro “Fast-food: um estudo sobre a globalização alimentar”, Góes (2010) discorre falando da importância das ordens religiosas para manutenção dos hábitos alimentares durante a Idade Média. Em suas propriedades, os monges desbravavam florestas e tornavam produtivas as áreas não cultivadas. Foram eles os responsáveis pelo desenvolvimento da jardinagem e do aprimoramento da conservação dos alimentos. No início da Idade Moderna, nos séculos XV e XVI, portugueses e espanhóis se lançaram em grandes aventuras marítimas e levaram a sua gastronomia

para grandes partes do mundo. Esse também foi um período conhecido como Renascimento, onde surgiram novas ideias e comportamentos, houve uma valorização da cultura artística e tudo que alimentava os prazeres de viver, inclusive, o de comer. Nesse período, a alimentação que antes se caracterizava por grandes banquetes, de um hábito da Idade Média, agora passou a conceber os requintes de se deliciar à mesa. O próprio intercâmbio marítimo difundiu os sabores pelo mundo. A alimentação ganhou amplitude e aderiu novos alimentos ao paladar e a mesa da população. As especiarias ganharam força por dar sabor e também conservar melhor os alimentos. Foram muito utilizadas em vários países da Europa, como França e Itália, que se desenvolveram na gastronomia para agradar o paladar e ao prazer de comer bem.

Com a Revolução Industrial, o êxodo rural e a expansão das cidades, a economia mundial foi se modificando. Góes (2010) continua sua narrativa explicando que a importância agora era a produtividade. A velha frase de que tempo é dinheiro. Nada de contemplação ou curtir os prazeres da vida. Os países estavam se desenvolvendo, novas indústrias surgiam para atender as demandas e o dinheiro nunca circulara tanto. Nesse contexto, surgiram as indústrias alimentícias, grandes responsáveis pelo início de uma nova era da alimentação. Foi um período de grande desenvolvimento tecnológico e aprimoramento das técnicas de conservação dos alimentos, mas por outro lado, também teve início à várias consequências negativas, como a contaminação ambiental, uso de aditivos químicos e a fabricação de produtos com baixo teor nutricional para atender uma sociedade que precisava de menos tempo para se alimentar e mais tempo para produzir. Conforme Góes (2010) finaliza: “um modelo que persiste até o século XXI, dando sinais de esgotamento e clamando por uma mudança no estilo de vida”.

No livro *Fábrica de vida*, Jorge Miranda (2013) reforça essa percepção que a alimentação excessiva ou inadequada tem uma relação direta e causal com as principais patologias do mundo Ocidental. Somos bombardeados diariamente pela cultura do consumo e pela poderosa indústria alimentícia que consegue convencer a população da falsa necessidade de adquirir certos alimentos, dispensáveis ao consumo habitual. Ficamos cegos em relação as inúmeras possibilidades naturais que temos disponíveis e dificultamos a prática da alimentação mais saudável, como forma de prevenção e manutenção da saúde.

Góes (2010) ainda aponta que nas últimas décadas houve um aumento significativo das populações subnutridas no mundo, especialmente nos países periféricos, acompanhada do crescimento desse consumo excessivo de produtos

industrializados. A obesidade tornou-se um problema de saúde pública em todo o mundo e a anorexia e a bulimia apareceram como enfermidades crescentes e comuns nos países mais desenvolvidos. A sociedade tinha mudado tanto que era preciso pensar diferente, então, no século XIX, surgiu um novo pensamento ético que começou a contestar toda evolução da ciência em detrimento da involução da espécie. Essa “ética contemporânea” carregava correntes como a Psicanálise, o Existencialismo, o Marxismo, a Filosofia Analítica e também soube incorporar o pensamento e comportamento do Oriental, já que aqui no Ocidente, a febre do capitalismo consumista criou indivíduos cada vez mais preocupados com o Ter do que com o Ser.

No livro “Dietoterapia Chinesa: Nutrição para corpo, mente e espírito”, Andrea Arantes (2015) fala um pouco sobre esse novo pensamento da Nutrição tido a partir do olhar Oriental para o indivíduo. Ela inclusive cita que no final da década de 90, na tentativa de descrever um novo modelo de saúde que retratasse a integração dos diversos modelos terapêuticos, foi criado o termo “Medicina Integrativa”, que é definida como uma abordagem médica orientada para a cura, em que o foco não é a ausência da doença, mas sim o bem-estar físico e emocional do paciente. E nesse mesmo contexto a Nutrição é entendida como elemento norteador para a construção da saúde e que os alimentos e nutrientes são forças dinâmicas que interagem com os seres humanos nos níveis físico, mental- emocional, energético e espiritual.

“Se o ser humano é o que come, uma vez que o seu estado de saúde depende da qualidade e quantidade de alimentos ingeridos em cada fase da vida, a Nutrição Integrativa deve promover a saúde, buscando evitar ou retardar o aparecimento da doença, afinal é melhor e mais barato prevenir, do que remediar”. (Arantes 2015)

6. O OLHAR DA MEDICINA CHINESA PARA A NUTRIÇÃO

Há milênios o pensamento Oriental já considerava o ser humano de maneira integrada, a partir de uma visão sistêmica e inspirada na natureza. No livro “Acupuntura Constitucional dos Cinco Elementos”, Mole (2007) dá destaque para o surgimento da Medicina Chinesa, como sendo uma das mais antigas do mundo, pois teve início durante a Dinastia Han, de 200 a 220d.C., cujos relatos são encontrados no livro clássico Huang Di Nei Jing, o “Tratado Interno do Imperador Amarelo”. De acordo com seus relatos, a China se manteve fechada durante muito tempo, o que dificultou que seus ensinamentos chegassem a outras partes do mundo. Foi só após sua abertura, em 1972,

que sua filosofia foi difundida e os conhecimentos sobre a medicina chinesa chegaram ao Ocidente, ganhando adeptos em várias partes do mundo e tendo várias pesquisas confirmando seus benefícios para a saúde.

O pensamento da Medicina Chinesa em recuperar e manter a saúde é proveniente do Naturalismo, do Confucionismo e principalmente do Taoísmo, cujo principal objetivo é a busca pela harmonia (pelo Tao) e pelo que chamam de “verdade, caminho ou absoluto”. No livro “Iniciação ao Taoísmo”, o mestre Wu Jyh Cherng (2010) esclarece algumas dúvidas ao explicar sobre o equilíbrio com tudo o que está a nossa volta, um pensamento que valoriza a vida e um olhar para o ser humano de forma integral:

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

Para os chineses, ter saúde significa estar em paz e com o espírito enraizado no corpo, assim como pode ser observado no capítulo 13 do Su Wen (1999): “Ter os espíritos é o esplendor da vida, perder os espíritos é a aniquilação”. A relação entre mente e espírito para o chinês é muito forte e esse conceito de espírito vai além do que se aprende no Ocidente. Ao mesmo tempo que a Medicina Chinesa foi desenvolvida para dar condições de saúde e harmonia aos seres humanos, ela também surgiu para estimular a longevidade. No Oriente, a longevidade é considerada símbolo de sabedoria, pois está relacionada com o fato do indivíduo saber cuidar bem de si mesmo. No prefácio do livro “Alimentos Chineses para a Longevidade”, Henry C. Lu (1997) deixa isso bem claro. E é através da proposta de nutrir os aspectos (mental, físico e espiritual) que surgiu a Dietoterapia Chinesa, pois a relação com os alimentos pode regular os meios internos do organismo, combatendo doenças por excesso e reparando sua deficiência de imunidade.

A Dietoterapia Chinesa não surgiu como uma ideia milagrosa de dieta para viver mais. Sua proposta é promover a nutrição dos diferentes níveis. Lorraine (2008) no seu livro “Por que as Chinesas não Contam Calorias” afirma que dependendo do sabor, alguns alimentos são capazes de tonificar e harmonizar os órgãos internos, já outros, são capazes de agir sobre os meridianos, os canais que ligam os órgãos e pelos quais o *Qi* circula pelo corpo.

Esse estudo não deve ser entendido como complementar ou alternativo, pois a Dietoterapia Chinesa não ignora os conceitos da nutrição convencional, das propriedades de cada alimento, nem da combinação, que juntos conseguem harmonizar o organismo. Como Andrea Arantes (2015) reforça, a desintegração não contribui para a vida e muito menos para a felicidade. “Do mesmo modo que um alimento integral é composto de muito mais nutrientes do que um alimento processado, todos nós ficamos mais fortes e nutridos quando conseguimos integrar corpo, mente e espírito”. Para os chineses, os alimentos fazem muito mais do que saciar a fome, eles carregam o *Qi* e estimulam as funções orgânicas.

Peter Mole (2007) afirma que a alimentação é extremamente necessária para a existência do indivíduo. Nós precisamos de energia para manter todos os órgãos funcionando, mas as necessidades não são meramente fisiológicas. Também é preciso alimentar os desejos, os sonhos, a coragem, o afeto, a compaixão. A fisiologia humana é apenas o lado material da vida, mas ela também obedece às condições mentais e espirituais de cada pessoa.

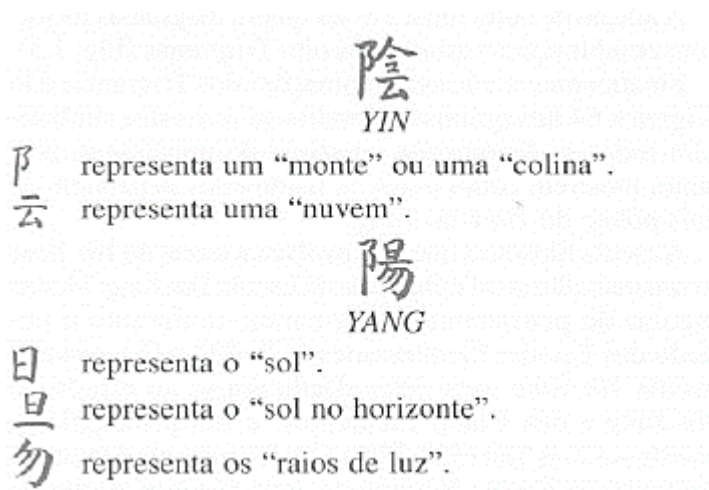
6.1 CONCEITUANDO QI, YIN E YANG E OS CINCO MOVIMENTOS

Segundo Auteroche (1992) o *Qi* pode ser entendido como “sopro cósmico universal” ou como “energia vital do indivíduo”, mas a palavra que melhor representa a definição de *Qi* no Ocidente é “energia”, uma vez que o *Qi* está em todo lugar, mesmo que não possamos ver.

Giovanni Maciocia (2007), no livro de Fundamentos da Medicina Chinesa, reforça que no ser humano o *Qi* é a origem da vida e sua função é aquecer, promover, defender, comandar, consolidar e ativar o metabolismo e a transformação. Cada indivíduo é formado pelo *Qi* pré-natal ou pré-celestial (proveniente dos pais) e o *Qi* pós-natal ou pós-celestial (proveniente do ar e dos alimentos). Isso quer dizer que recebemos uma energia junto com a carga genética dos nossos pais que fica armazenada no nosso

Rim (Shen) e também é conhecida como essência vital (*Jing*). Essa energia não é possível ser reposta. Temos dela apenas o que ganhamos, logo, é preciso preservá-la para conseguirmos postergar o envelhecimento e preservar as formas e funções de cada parte do nosso corpo. E o detalhe importante reforçado pelo Maciocia (2007) é que nós só a utilizamos, quando a energia proveniente do ar e dos alimentos não é suficiente para cobrir as necessidades fisiológicas do nosso corpo. As energias que adquirimos através dos alimentos e do ar são renováveis e é através de uma boa alimentação e de práticas respiratórias diárias que conseguimos nutrir de forma eficaz o corpo e a mente, caso contrário, é da nossa essência que essa energia é retirada.

O *Qi* forma tudo o que existe no universo, mas ele tem uma base funcional, de característica *Yang*, e uma base material, com características *Yin*. Os ideogramas chineses que representam o *Yin e Yang* são relacionados à imagem de uma colina com um lado escuro e outro ensolarado, assim como Maciocia (2007) representa em seu clássico:



Fonte: (Fundamentos da Medicina Chinesa - Maciocia 2007, pg 30)

A imagem quer nos explicar que *Yin e Yang* são conceitos complementares e integrados entre si. São elementos antagônicos, porém só podem existir em relação ao seu oposto. A vida só existe porque há o dia e a noite, o sol e a lua, o interior e o exterior. E cada fenômeno no Universo se altera por meio de um movimento cíclico composto de altos e baixos e a alternância do *Yin* e do *Yang* é a força motriz dessa mudança e desse desenvolvimento. O dia se transforma em noite, o verão em inverno, o calor em frio, a vida em morte e assim por diante. O dia pertence ao *Yang*, mas após alcançar seu pico ao meio-dia, o *Yin* dentro dele começa gradualmente a se desdobrar e

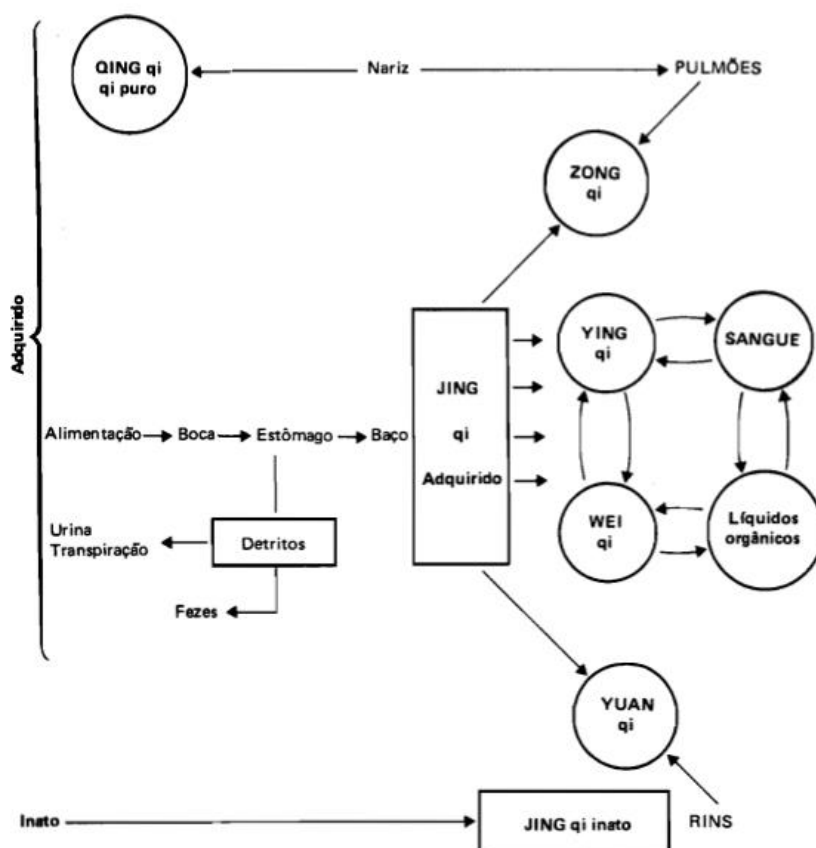
a se manifestar. E embora tudo também tenha *Yin-Yang*, nunca haverá um equilíbrio estático, mas sim um equilíbrio dinâmico e variável.

Quando o *Yin* se sobressair, ele provocará uma diminuição do *Yang*, mas quando ele estiver debilitado, o *Yang* terá mais destaque, e o mesmo raciocínio acontece ao contrário. Entendendo isso, esse pensamento poderá ser aplicado na nossa fisiologia, nas patologias que nos acometem e nos alimentos que possuem as mesmas propriedades (*Yin-Yang*) que ajudam na manutenção desse equilíbrio.

Pela visão da Medicina Chinesa, Maciocia (2007) explica que no nosso corpo, tudo o que se relaciona com função, ação, metabolismo, capacidade de aquecer e capacidade de se mover é *Yang* e tudo o que se relaciona com forma, estrutura, nutrição, capacidade de refrescar e repousar é *Yin*. Na nossa parte mais *Yin* se encontram órgãos e vísceras, responsáveis por nutrir todo o organismo. Já na nossa camada *Yang*, que é a parte mais externa do corpo, estão a pele e os músculos, que onde também encontramos os meridianos, por onde toda a energia (o *Qi*) circulam. Só que há um detalhe muito importante: alguns órgãos pertencem ao *Yang* e outros ao *Yin*. Os órgãos *Yang* transformam, digerem e excretam as substâncias “impuras” dos alimentos. Já os órgãos *Yin* estocam as “essências puras” resultantes do processo de transformação e elaboração pelos órgãos *Yang*.

Dois órgãos serão bem enfatizados nesse trabalho: o Baço (Pi) e o Estômago (Wei). E a grande razão é que juntos eles formam uma dupla importantíssima para o processo de digestão e formação de *Qi* que o organismo precisa. Aquele *Qi* citado logo acima, que é proveniente dos alimentos. Apesar do foco ser apenas o aspecto mais nutricional, é necessário a apresentação do gráfico abaixo, elaborado por Auteroche (1922) para dar mais clareza o processo de formação de *Qi* no nosso corpo e quais órgãos estão envolvidos nesse processo:

QI, SANGUE, LIQUIDOS ORGANICOS – 39



Fonte: (Diagnóstico da Medicina Chinesa - Auteroche 1922, pg 39)

Os órgãos que estão relacionados com a formação do *Qi* são: Rim (Shen), Baço (Pi) e Pulmão (Fei). Na mesma obra, Maciocia (2007) descreve que o Baço (Pi) possui a função de transportar e transformar os alimentos e líquidos, sendo ele o principal órgão relacionado com a formação do *Qi* proveniente dos alimentos; e o Pulmão (Fei), o principal órgão responsável por captar o *Qi* do ar, dispersar e descender o *Qi* para os demais órgãos. O gráfico disposto acima (Auteroche, 1922) sugere o seguinte entendimento: o Pulmão (Fei), através do nariz, capta o *Qi* do ar. O Baço (Pi) comanda a digestão do Estômago (Wei) e consegue captar o *Qi* dos alimentos ingeridos pela boca. São ambos, *Jing Qi* adquiridos. A junção do *Qi* dos alimentos com o *Qi* do ar forma o *Qi* Torácico (ZhongQi). A energia, ou o *Qi* que recebemos dos nossos pais é chamada *Jing Qi* inato e ele forma o *Qi* Original (Yuan Qi). Quando o Yuan Qi se junta ao ZhongQi eles formam o *Qi* Correto, que é o YingQi e o WeiQi. O YingQi é também conhecido como *Qi* Nutritivo, e representa o sangue formado para nutrir os órgãos e os canais. O WeiQi é também conhecido como *Qi* Defensivo e é formado por líquidos

corporais que são distribuídos pela superfície do corpo para fortalecer o sistema imunológico e nos proteger contra fatores externos.

Como bem lembrou Silva (2007) em seu livro “Tudo sobre Acupuntura”, sempre que se fala em “Órgão” dentro da Medicina Chinesa, estamos na verdade falando sobre aspectos energéticos e não necessariamente, sobre o órgão físico. Todos nós temos um conjunto de órgãos “virtuais” constituído por padrões de energia (*Qi*) e que se ligam aos nossos órgãos físicos. Portanto, não se assuste ao ouvir que você está com alguma desarmonia “baço ou estômago”. Você não está com nada grave. Há apenas uma flutuação no estado energético desses dois órgãos, o que comprometerá algumas de suas funções no desempenho do corpo.

Junto com a teoria do *Yin-Yang* existe uma outra, que constitui a base de todo entendimento da medicina chinesa. Ela é conhecida como “Cinco Movimentos”, ou como diziam os mais antigos, “Cinco Elementos”. Sonia Hirsch (2000) descreve no seu livro “Manual do Herói” que os chineses, muito observadores, prestavam atenção nos detalhes que existiam na natureza interna e externa. Onde todos viam quatro pontos cardeais (norte-sul-leste-oeste), eles viam cinco (um centro, afinal, como existiriam tais direções sem um ponto de partida?) Onde todos viam quatro estações do ano eles viam uma quinta, com as mesmas características na transição de cada estação. Com relação ao funcionamento do corpo, perceberam cinco órgãos que constituíam centros sutis de energia: Fígado (*Gan*), Coração (*Xin*), Baço (*Pi*), Pulmão (*Fei*) e Rim (*Shen*). Perceberam que esses cinco órgãos faziam par no funcionamento de algumas funções, com mais cinco: Vesícula Biliar (*Dan*), Intestino Delgado (*Xiaochang*), Estômago (*Wei*), Intestino Grosso (*Dachang*) e Bexiga (*Pangguang*). Notaram também que cada órgão é mais sensível a um tipo de clima: Vento, Calor, Umidade, Secura e Frio e que também comandam um tipo de comportamento: planejamento, comunicação, reflexão, ordenação e a vontade.

E assim, se fez necessário colocar todas as informações em uma tabela pois foram surgindo outras correlações em relação às partes internas do corpo e às partes que compõem a natureza que vivemos. Tudo está tão conectado que acaba se resumindo novamente em um lindo ciclo de geração. E essa arrumação toda em cinco partes fica visualmente representada por uma estrela de cinco pontas, conforme Maciocia (2007) representa:

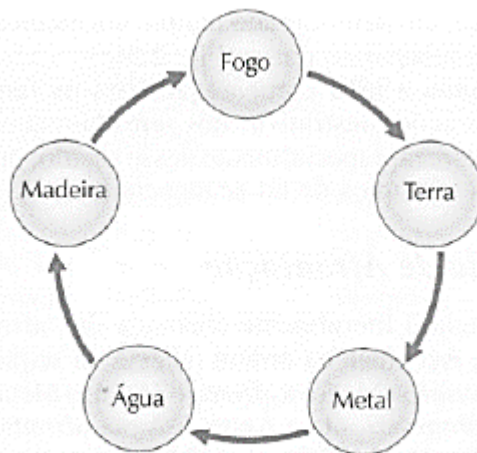


FIGURA 2.4 – Sequência da Geração.

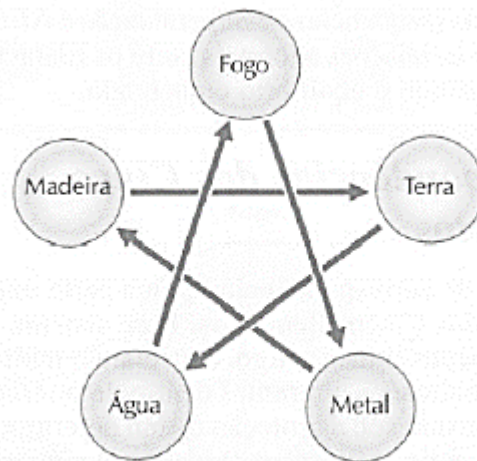


FIGURA 2.5 – Sequências de Controle e de Superatuação.

Fonte: (Fundamentos da Medicina Chinesa - Maciocia 2007, pg 19)

O mundo gira e a estrela também roda. Tudo muda o tempo todo. Hirsch (2000) poeticamente traduz essa simbologia com a passagem: “a Água se transforma em Madeira, Madeira se transforma em Fogo, Fogo se transforma em Terra. Terra se transforma em Metal e Metal se transforma em Água. O movimento nasce, cresce, atinge o alto, desce, morre e renasce. Tudo legitimamente *Yin e Yang*.” E na mesma sequência, ela também já explica toda relação apontada pelo quadro abaixo:

HOMEM

CINCO ELEMENTOS	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
5 Órgãos <i>ZANG</i>	Fígado	Coração	Baço	Pulmão	Rins
5 Órgãos <i>FU</i>	Vesícula Biliar	Intestino delgado	Estômago	Intestino grosso	Bexiga
5 Órgãos dos sentidos <i>GUAN</i>	Olho	Língua	Boca	Nariz	Orelha
Corpo, forma	Músculos Tendões	Pulso	Carne	Pele Pêlos	Ossos
Emoções	Raiva	Prazer	Pensamento	Tristeza	Temor

NATUREZA

CINCO ELEMENTOS	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
5 Estações	Primavera	Verão	Verão prolongado	Outono	Inverno
5 Direções	Leste	Sul	Centro	Oeste	Norte
5 Estados	Vento	Calor	Úmido	Seco	Frio
5 Mutações	Nascimento	Desenvol. crescimento	Mutação Transform.	Recepção	Conservação
5 Cores	Azul	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
5 Sabores	Ácido	Amargo	Doce	Picante	Salgado

Figura 2. – Correspondência dos 5 elementos no homem e na natureza.

Fonte: (Diagnóstico da Medicina Chinesa - Auteroche, 1992, pg 24)

Ainda, em seus poemas, Hirsch (2000) diz: “Os chineses expressam esses momentos da seguinte forma: O Leste cria o vento. O vento cria a madeira. A madeira cria o sabor ácido. O sabor ácido nutre o Fígado (Gan). O Fígado (Gan) nutre os tendões, que fortalecem o Coração (Xin). O Fígado (Gan) governa os olhos, que veem a escuridão, os mistérios do Céu e descobrem o Tao (o caminho). Do Sul vem o extremo Calor. O Calor produz Fogo e Fogo produz sabor amargo. O sabor amargo nutre o Coração (Xin), o Coração (Xin) nutre o Sangue (Xue) e o Sangue (Xue) dá vida ao Estômago (Wei). Do centro vem a Umidade que cria a terra e a terra cria o sabor doce. O sabor doce nutre o Baço (Pi), que nutre as carnes que fortalecem o Pulmão (Fei). O Oeste engendra a Secura que produz o metal. O metal cria o sabor picante e o sabor

picante nutre o Pulmão (Fei). O Pulmão (Fei) nutre a epiderme que fortalece o Rim (Shen), e governa o nariz. O Norte cria o frio. O frio produz a água. A água gera o sabor salgado. O sabor salgado nutre o Rim (Shen). O Rim (Shen) nutre os ossos e a medula, que fortalecem o Fígado (Gan)”.

São cinco os principais movimentos, embora o foco desse trabalho seja aprofundar apenas em um. Todos possuem sua importância para o organismo, mas como já dito anteriormente, o destaque é específico para Terra, devido a sua grande relação com o sistema digestivo e com a capacidade de ingerir energia para o bom equilíbrio do corpo através da alimentação.

6.2. A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO TERRA

Segundo Mole (2007), o ideograma chinês de *Terra é tu*. Esse caractere é composto por duas linhas horizontais e uma linha vertical. A linha horizontal de cima significa o solo superficial, e a segunda linha, o subsolo. Já a linha vertical, representa todas as coisas que são produzidas pela Terra. Um símbolo que retrata as duas principais qualidades desse movimento: a nutrição e a estabilidade.



Ideograma chinês de Terra.

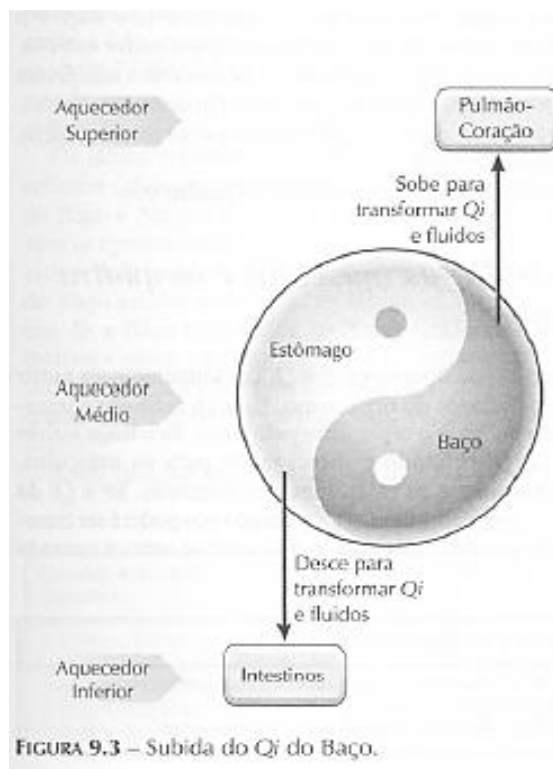
Fonte: (Acupuntura Constitucional dos cinco elementos - Mole 2007, pg 119)

Como bem lembra Sonia Hirsch (2000), Terra é chão em que pisamos e dela vêm a força, a base, o sustento, nossas principais referências: a Mãe Terra. É aqui que a energia vital passa por uma fase de estabilidade, de centralização, antes de voltar ao movimento. Em nós Terra é o centro do corpo: timo, estômago, pâncreas, baço, umbigo. É o centro das atividades mentais: ideias, opiniões, capacidade de reflexão. É o centro do espaço que nos envolve: carne que reveste nossos ossos e músculos, que nos dá uma aparência e uma identidade corporal. A boca, os lábios e tudo o que está envolvido com o comer é Terra. A voz que canta, o sorriso e os beijos, são Terra. A simpatia, essa maravilhosa capacidade de se identificar com o centro do outro e se comunicar instantaneamente com ele, é Terra. Terra em harmonia faz a pessoa ficar em paz

consigo mesma e sentir-se em casa onde quer que esteja, porque na verdade está sempre dentro de sua própria casa/corpo/mente.

Para que os frutos possam nascer, são necessários solo adequado e nutrição. E como Andrea Arantes (2015) menciona no corpo humano esse processo de transformação está diretamente relacionado com a alimentação e é representado pelo Estômago (Wei) e Baço (Pi), que dão origem aos cinco sabores na nutrição fisiológica. São esses órgãos que inicialmente trabalham para transformar o alimento em *Qi*, o que no Ocidente, chama-se metabolismo e digestão.

A principal função do Baço (Pi), segundo Maciocia (2007), consiste em auxiliar a digestão do Estômago (Wei) por meio do transporte e transformação das essências dos alimentos, absorvendo a nutrição destes e separando as partes utilizáveis das inutilizáveis. Uma vez que o Baço (Pi) é o órgão central no processo digestivo, é referido frequentemente como “Celeiro oficial de onde os cinco sabores se derivam”. As questões simples do Su Wen, no capítulo 21, diz “Os alimentos penetram no Estômago (Wei), a parte refinada vai para o Fígado (Gan) e o excesso para os tendões. Os alimentos penetram no Estômago (Wei), a parte não refinada vai para o Coração (Xin) e o excesso segue para os vasos sanguíneos... os fluídos entram no Estômago (Wei), a parte superior vai para o Baço (Pi), que transporta a essência refinada para os Pulmões (Fei)”.



Fonte: (Os Fundamentos da Medicina Chinesa - Maciocia 2007, pg 142)

A figura acima, retirada do livro Maciocia (2007) reforça a importância do Estômago (Wei) e do Baço (Pi), vistos como um coração do Aquecedor Médio, no centro do mecanismo do *Qi*, que é direcionado para todo o corpo. O Estômago (Wei) é o primeiro órgão a atuar no processo digestivo depois da boca: recebe o alimento e passa a misturá-lo com os sucos gástricos, formando o quimo, que em seguida desce para o intestino delgado. Já o Baço (Pi), coordena todo o processo de digestão do Estômago (Wei) e a “subida do que é puro”, afim de levar até o Pulmão (Fei) e o Coração (Xin) a essência que será transformada em *Qi e Xue* (Sangue). São dois órgãos que funcionam como uma via expressa vital interligada, que é essencial ao próprio movimento, direção e transformação do *Qi* em todos os três aquecedores do corpo.

Mole (2007) chama atenção para que, embora a Terra seja uma provedora, ela também precisa ser cuidada. Um movimento Terra desequilibrado no nosso corpo também pode gerar escassez de viveres e fome. Pode ser escassez física, como o Baço (Pi) e o Estômago (Wei) incapazes de transformar nossos alimentos em *Qi* nutritivo. Pode ser uma fome no nível mental, como fome de carinho ou de atenção ou até mesmo uma fome espiritual, aquela que provoca sentimento de vazio ou crises existenciais. Podemos ainda, ter dificuldade para “colher as colheitas” das nossas vidas e sentir que o que plantamos em nossas vidas nunca deu frutos. Essa Terra pode estar seca demais em nós e se tornar quebradiça, dando a sensação que a vida está desmoronando. Ou então o oposto. Essa mesma Terra pode ficar alagada demais, como se tivesse uma lama internamente, deixando o corpo mais pesado e provocando uma dificuldade de pensar com clareza e de se mover diante das situações da vida.

Em um breve resumo, Sônia Hirsch (2000), soube sintetizar algumas características importantes para serem avaliadas durante um diagnóstico do movimento Terra em cada indivíduo: “O sistema energético do Baço (Pi) e Estômago (Wei) é sensível ao excesso de preocupação, às ideias fixas e ao comportamento obsessivo. Amarelo e laranja são as cores da Terra. Uma pessoa cuja tez é amarelada, não em si, mas por um leve halo que emana dela, está mostrando dificuldades de estômago e de harmonizar o centro. O poder garantido da Terra é arrotar: soltar pela boca o ar que está sobrando no estômago, para que o alimento possa chegar aonde precisa. A falta do arroteo pode impedir um bebezinho de se alimentar direito, assim como pode deixar um adulto com prolongada sensação de indigestão ou mal-estar. O excesso de arrotos, por outro lado, indica um excesso de energia em Terra, que pode ser consequência de um excesso de preocupação”.

E para que fique ainda mais clara a importância do movimento Terra na nossa vida, Mole (2007) descreve que com sua posição central, a Terra é o pivô para todos os outros movimentos que giram ao seu redor. É um local de estabilidade dentro do corpo, mente e espírito. É em Terra que cada um de nós está no centro do Universo e, só estando no centro assume todo seu poder individual e universal. A partir dessa âncora estável, a mudança e o crescimento podem acontecer. Em nível físico, o Baço (Pi) nutre a carne, para que a musculatura seja nutrida e nós possamos viver. Em nível emocional, ele proporciona clareza e lógica para ficarmos centrados no presente. Em nível espiritual, o Baço (Pi) equilibrado proporciona empatia e firmeza interior para que possamos estar nutridos e estáveis. Uma energia que controla um grande fluxo. Saber alimentar o movimento Terra é fundamental para manter corpo e mente em equilíbrio.

7. CONCEITO DE DIETOTERAPIA CHINESA E SUA METODOLOGIA

A Dietoterapia Chinesa é a proposta da Nutrição dentro dos fundamentos da Medicina Chinesa que atua na promoção da saúde, mas de maneira mais branda que a Fitoterapia, conforme reforça Andrea Arantes (2015). O objetivo dessa proposta não é obter a cura, mas sim, mudar hábitos alimentares e se tornar uma ferramenta mais acessível à população, sendo utilizada como uma abordagem terapêutica.

Como Lorraine (2008) afirma, os chineses se deliciam com todos os aspectos do alimento: desde o planejamento até a preparação e a escolha de cada prato. O ato de comer é um grande prazer para os orientais e o segredo para eles é olhar para a comida como algo que vai nutri-lo e não, como uma fonte de calorias indesejáveis.

O *Qi* às vezes é mal-entendido quando traduzido como “energia” porque leva a uma comparação com o conceito Ocidental de caloria, mas uma coisa não tem nada a ver com a outra. O *Qi* nesse caso tem mais a ver com qualidade do que quantidade. Como bem diz Lorraine (2008), qualidade é tudo na cozinha chinesa!! Em vez de ver a comida como inimiga e focar no que “não comer”, o que muitas vezes priva o organismo dos nutrientes necessários, os chineses focam no prazer que a comida proporciona, em como ela pode ser mais saborosa e capaz de nutrir o corpo. Os chineses comem mais calorias sim, mas não “calorias vazias” cheias de gorduras, açúcares e desprovidas de nutrientes.

Para trabalhar com a Dietoterapia Chinesa é necessário ter conhecimento sobre a Medicina Chinesa, não necessariamente sobre a Acupuntura. É claro que a formação em

Acupuntura ajuda e muito, mas existem outras áreas dentro da Medicina Chinesa que também permitem esse olhar da alimentação, como a Fitoterapia, a Massoterapia e as Artes marciais. Mole (2007). Como no Ocidente, a formação das técnicas orientais mais difundida é a Acupuntura, fica a cargo desses profissionais utilizarem a alimentação chinesa e fazerem as recomendações adequadas aos pacientes. Andrea Arantes (2015) também menciona que é necessária uma boa conversa com o paciente para que o diagnóstico se torne mais completo. É importante perguntar sobre os hábitos alimentares, preferências de sabor e aroma, e tudo o que diz respeito aos assuntos digestivos, como: coloração e quantidade de urina, consistência e periodicidade das fezes, dores ou desconfortos pelo trajeto digestivo, gosto na boca, salivação, mastigação, etc.

Existem alguns princípios básicos que norteiam a Dietoterapia Chinesa, mas para entendê-los é necessário primeiro, lembrar como é a linha de raciocínio para o diagnóstico e como são identificados os sinais de desequilíbrio do corpo. Então, como Sônia Hirsch (2000) apresenta, é recomendado que primeiro sejam observadas as características *Yin*, relativas às estruturas do corpo e também, as características *Yang*, que correspondem às funções dos órgãos. As doenças de natureza *Yang* são quentes, provocam ardência e vermelhidão, inquietação, agitação do corpo e da mente. As doenças de natureza *Yin* já se destacam pela lentidão, pelo frio, pelo aspecto pálido e fraco do paciente. O segundo sinal a ser observado é justamente sobre o aspecto de frio ou calor que está mais afetando o organismo. Se tem frio tem contratura muscular, tem secreção branca, sensação constante de frio, urina clara e abundante, podendo ter dores. Se tem calor tem face avermelhada, inflamação, urina escura e escassa, erupção na pele e agitação.

Para fechar esse diagnóstico de sinais de desequilíbrio, Maciocia (2007) também apresenta a análise sobre as características de deficiência ou excesso. Se há deficiência de *Yang*, as funções ficam prejudicadas, logo, o metabolismo diminui e há propensão de acúmulo de Umidade pelo corpo. Quando há deficiência de *Yin*, as estruturas ficam enfraquecidas, havendo falta de nutrição, por isso há fraqueza. Se há excesso, aí é necessário verificar se existem fatores internos, relacionados com alguma alteração emocional ou se houve alguma invasão de fator patogênico. Quando a patologia ou desconforto se encontra mais na superfície do corpo é mais fácil de ser tratada do que quando está bem no interior.

E como bem menciona Andrea Arantes (2015), em qualquer caso de patologia, uma alimentação inadequada pode piorar o quadro. Os orientais avaliam a necessidade de um alimento com as fraquezas internas de um indivíduo. Isso quer dizer que, um corpo carente de metais e minerais não vai pedir especificamente tais elementos, e sim, alimentos ricos nesses itens. Por isso, é muito importante que seja avaliada com cautela essa parte da alimentação na hora do diagnóstico. O corpo é muito sábio e nos dá a todo momento os sinais e repostas que estamos procurando para equilibrá-lo.

Analisando como é feito o diagnóstico, fica mais fácil entender como realizar a Dietoterapia Chinesa a partir de alguns princípios fundamentais, descritos por Flaws (1998) (apud Andrea Arantes, 2015). São eles:

- Buscar por alimentos saudáveis: dar preferência para os alimentos naturais ao invés dos industrializados e com poucos nutrientes. A aproximação com a natureza está na alimentação. Quanto melhor a qualidade do alimento, melhor a qualidade do *Qi* ingerido.
- Selecionar os alimentos de acordo com a necessidade de cada corpo: Os alimentos também precisam ser vistos como um medicamento e o profissional deve saber escolher os alimentos certos para o tratamento mais adequado ao paciente.
- Associar os cinco sabores nas refeições: segundo a visão oriental, os alimentos são classificados em cinco sabores, os quais tonificam órgãos e vísceras e propiciam um melhor equilíbrio ao organismo. São eles: salgado, azedo, amargo, doce e picante.
- Cozinhar os alimentos no tempo apropriado: cada alimento ou grupo de alimentos tem um certo tipo de preparo e é importante saber a diferença entre eles para aproveitar melhor os nutrientes.
- Recuperar as funções do Baço (Pi) e Estômago (Wei) para promover o paladar: na visão dos orientais, quem cuida do paladar é o Baço (Pi). Qualquer alteração ou dificuldade em distinguir os gostos, é necessário um trabalho mais pesado sobre esses dois órgãos.
- Alimentar-se nos horários corretos: é importante se alimentar bem e também seguir os horários mais recomendados. Segundo os chineses, há um relógio biológico que marca o horário específico em que cada órgão possui o seu ápice de energia.

- Respeitar as contraindicações: o diagnóstico da Medicina Chinesa não tem mistério. Se o paciente tem sintoma de frio, tem que tratar com calor ou com alimentos que esquentam o corpo. Se a patologia é de calor, tem que tirar esse calor interno ou utilizar alimentos que resfriam o corpo. Da mesma forma como agimos no tratamento é importante fazer esse raciocínio para prevenção e evitar alimentos muito frios ou muito quentes que podem sim, provocar alguma alteração interna.

Depois de ter compreendido o processo de diagnóstico e identificado as síndromes correspondentes, é possível prescrever alimentos que beneficiem o tratamento do paciente. Além dessa combinação específica da alimentação, é possível acrescentar um fator na recomendação ao paciente que a Sônia Hirsch (2000) ressalta muito bem e que faz parte da metodologia da Dietoterapia Chinesa: “assim como o sol, que a cada momento do dia ilumina uma parte da casa, a recarga energética atua sobre um dos órgãos do nosso corpo, como um relógio”. E dentro de uma proposta alimentar chinesa, os horários para a alimentação são pontuados conforme a circulação energética do *Qi*, que ressalta as funções dos órgãos internos. Andrea Arantes (2015) complementa que segundo a medicina chinesa, o corpo humano precisa de cinco refeições ao dia, já que gasta muita energia ao comer, andar, falar e pensar. Essas refeições são: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Algumas pessoas estão acostumadas a pular algumas refeições e relatam que se sentem bem. Tudo bem que cada corpo é único, mas se há gasto de energia, ela precisa naturalmente ser repostada, caso contrário o organismo estará utilizando a energia da essência para se manter nutrido e ocasionalmente, lesar o Baço (Pi) pela deficiência de uma correta alimentação.

7.1 OS SABORES E A NATUREZA DOS ALIMENTOS

A comida que está no prato mostra como lidamos com nossos desejos e nossas necessidades. Sônia Hirsch (2000) fala que comer só pelo desejo costuma trazer enormes carências nutricionais e comer só pela necessidade tira o prazer do gosto. Quem liga demais para o que come, pondo em segundo plano a emoção e o pensamento, corre o risco de viver em busca de uma refeição perfeita e perder chances maravilhosas de mergulhar no caos para se renovar, mas quem não liga para o que come, despreza uma parte importante do contato com a vida.

O sabor, segundo Sônia Hirsch (2000), é uma espécie de código do alimento. Algo que marca a forma e tem poder de atrair ou repugnar. Andrea Arantes (2015) complementa esse pensamento dizendo que sabor não tem a ver com o gosto em si, mas com a direção de energia que esse alimento proporciona dentro do organismo. Essa direção é valorizada tanto na Dietoterapia quanto na Fitoterapia Chinesa, como bem observa Cheng, LD (2000) nessa passagem:

“Os sabores de várias ervas descritas nas matérias médicas não correspondem aos seus sabores reais, e muitas vezes, a determinação dessa propriedade é feita de acordo com as ações da erva no organismo. Exemplificando, se uma determinada erva é comprovadamente capaz de dispersar fatores patogênicos na superfície, ainda que a degustação não seja picante, ela será classificada como tal.”

Tudo o que vimos até aqui se baseia no princípio do *Yin e Yang*. Com os alimentos isso não seria diferente. Segundo Lorraine (2008), os alimentos também podem ser classificados como *Yin e Yang*. Os alimentos *Yin* afundam e ajudam no funcionamento dos órgãos internos, ao passo que os *Yang* sobem e agem sobre a superfície do corpo para melhorar a imunidade e combater os fatos patogênicos que penetrarem. Os alimentos *Yang* possuem, em geral, energias quentes ou mornas e geram calor no corpo, enquanto os alimentos *Yin*, em geral, têm propriedades frias ou frescas e resfriam o corpo. Os alimentos molhados e úmidos são classificados como *Yin* e os alimentos secos e crocantes, como *Yang*. Abaixo, uma tabela para ilustrar alguns exemplos de alimentos conforme sua classificação de propriedade:

YIN	YANG	NEUTRO
banana	gengibre	feijão-azuki
siri	cebola	abóbora
algas do gênero <i>Laminaria</i> (tipo Kombu)	alho	lágrima-de-nossa- senhora
alface	cordeiro	tofu
aipo	pêssego	espinafre
pêra	mel	óleo de gergelim
eleocáris	camarão	damasco
broto de bambu	miúdos	uva
sal	feijões	ameixa
ovo inteiro ou clara de ovo	beterraba	azeitona
<i>grapefruit</i>	nozes	berinjela
carne de porco	gema de ovo	figo
algas marinhas	castanhas	arroz

Fonte: (Por que as chinesas não contam calorias- Lorraine 2008, pg 103)

Os alimentos possuem uma correspondência *Yin e Yang* e os órgãos internos possuem uma correspondência de sabor. Todos os alimentos naturais, segundo Sônia Hirsch (2000), são divididos em cinco sabores, conforme seus respectivos movimentos:

- Ácido ou Azedo (madeira): age no Fígado (Gan) e beneficia a Vesícula Biliar (Dan), nutre o sangue, promove absorção, controla e obstruir os movimentos.
- Amargo (fogo): age no Coração (Xin) e desce para o Intestino Delgado (Xiao Chang), nutre o sangue, acalma a mente, reduz o calor do corpo, seca a umidade, drena os fluidos corporais e provoca eliminações intestinais.
- Doce (terra): atua no Baço (Pi) e no Estômago (Wei) beneficiando a digestão e o metabolismo, tonifica e harmoniza o *Qi* e acalma sensações agudas de desconforto.
- Picante (metal): atua nos Pulmões (Fei) e no Intestino Grosso (Dachang) beneficiando as vias respiratórias, dispersa edema, estimula o sistema imunológico, promove a circulação de *Qi* e faz suar.
- Salgado (água): nutre o *yin e yang* do Rim (Shen), promove vitalidade, estimula a libido, amacia a rigidez de músculos e glândulas e elimina a turvacidade.

O quadro abaixo, retirado do livro Manual do Herói, aborda como os sabores prevaleceriam diante de cada estação do ano:

PRIMAVERA				
REDUZIR	NORMAL	REFORÇAR	REFORÇAR	NORMAL
ÁCIDO	AMARGO	DOCE	PICANTE	SALGADO
VERÃO				
REDUZIR	NORMAL	REFORÇAR	REFORÇAR	NORMAL
AMARGO	DOCE	PICANTE	SALGADO	ÁCIDO
FINAL DO VERÃO				
REDUZIR	NORMAL	REFORÇAR	REFORÇAR	NORMAL
DOCE	PICANTE	SALGADO	ÁCIDO	AMARGO
OUTONO				
REDUZIR	NORMAL	REFORÇAR	REFORÇAR	NORMAL
PICANTE	SALGADO	ÁCIDO	AMARGO	DOCE
INVERNO				
REDUZIR	NORMAL	REFORÇAR	REFORÇAR	NORMAL
SALGADO	ÁCIDO	AMARGO	DOCE	PICANTE

Fonte: (Manual do Herói - Sônia Hirsch 2000, pag 99)

Segundo o texto clássico do Huang Di Nei Jing, cap 22 que Chuncai (1999) traduz no seu livro, diz: “a comida com sabor picante tem função de dispersar, a comida com sabor ácido tem a função de contrair, a comida com sabor doce tem a função de moderar, a comida com sabor amargo tem a função de secar e a comida com sabor salgado tem a função de aliviar a dureza”. E seguido o mesmo raciocínio, encontramos no LingShu, cap. 78 a passagem que diz: “Nos cinco deslocamentos, o azedo desloca aos tendões, o picante desloca o *Qi*, o amargo desloca o sangue, o salgado desloca os ossos e o doce desloca à carne”. Sendo assim, para fechar o pensamento, encontramos no Su Wen, cap. 10, a passagem que diz: “Por isso que muitos alimentos salgados levam a congelamento nos vasos e alteração na compleição. Muitos alimentos amargos levam a pele seca e queda de pelos. Muitos alimentos picantes levam a tensão nos tendões e dessecação das unhas. Muitos alimentos azedos levam a calosidades na musculatura e nos lábios. Muitos alimentos doces levam a dores nos ossos e queda de cabelos. Estas são as lesões dos cinco sabores”.

Já entendemos que cada movimento tem um sabor correspondente, e que este também se refere a um órgão interno, mas além dele, Sônia Hirsch (2000) reforça que

os alimentos possuem uma natureza, ou seja, uma capacidade de esfriar ou aquecer. Existem alimentos de natureza morna, cuja energia é da primavera; os de natureza quente têm a energia do verão; os de natureza fresca têm a energia do outono e os de natureza fria têm energia do inverno. Andrea Arantes (2015) dá mais detalhes dessas divisões, abaixo:

- Natureza Fria: relaciona-se com os alimentos que resfriam o corpo, por isso não devem ser consumidos diariamente. São mais usados para eliminar calor interno.
- Natureza Quente: relaciona-se com alimentos que aquecem o organismo e também não devem ser consumidos diariamente, apenas quando for necessário eliminar o frio interno.
- Natureza Fresca: são alimentos que refrescam e umedecem o organismo. Podem ser consumidos todos os dias porque melhoram as funções intestinais. Aqui estão as frutas e as verduras.
- Natureza Morna: está relacionada com alimentos que aquecem harmonicamente o organismo. Podem também ser ingeridos diariamente porque beneficiam a digestão. Aqui encontramos os caules, legumes e tubérculos.
- Natureza Neutra: se relaciona com alimentos que tem uma ação neutra e suave e que beneficiam o organismo e a formação de *Qi*. Corresponde à algumas sementes e cereais que constituem a base da alimentação.

No quadro abaixo, Andrea Arantes (2015) mostra a classificação de alguns alimentos conforme sua respectiva natureza:

Quadro 25.2 Classificação de alguns alimentos conforme suas respectivas naturezas.

Movimento	Quente	Morna	Fria	Fresca	Neutra
Ácido	Conhaque	Limão	Beldroega	Tomate	Uva
Amargo	Café	Cereja	Morango	Palmito	Aveia
Doce	Chocolate	Abóbora	<i>Tofu</i>	Beterraba	Soja
Picante	Pimenta	Gengibre	Hortelã	Agrião	Pistache
Salgado	Mexilhão	Camarão	Ostra	Brotos	Nozes

Fonte: (Dietoterapia Chinesa- Andrea Arantes 2015, pg157)

E por fim, quanto a característica de movimento dos alimentos, Sônia Hirsch (2000) relata que tal particularidade, diz respeito a capacidade de provocar respostas no organismo. Tais propriedades são utilizadas tanto para corrigir algum padrão de adoecimento quanto para provocar alguma reação específica, por exemplo, suar para eliminar fator patogênico. São elas:

- Movimento Ascendente (fazer subir e flutuar): são indicados para dar energia e melhorar doenças que afetam as partes inferiores do corpo.
- Movimento Descendente (fazer descer e aprofundar): são utilizados para acalmar amente ou dispersar um calor excessivo.

Como Andrea Arantes (2015) diz, as regras devem ser respeitadas para que o tratamento dê resultado para cada indivíduo. Não adianta você tomar um remédio para o estômago, por exemplo, para ajudar na digestão, se em seguida tomar um sorvete ou um alimento mais gelado e úmido que irão prejudicar o funcionamento do Baço (Pi). Também não adianta pacientes que já possuem calor interno ingerirem alimentos quentes ou cujas propriedades aumentem ainda mais o calor do corpo, como por exemplo, frutos do mar. O profissional precisa utilizar uma linguagem mais adequada e ensinar aos pacientes a melhor forma de se alimentarem. Cada corpo é de um jeito, por isso o que é bom para um, pode não ser bom para o outro nesse momento. Todos os sabores são importantes e nenhum deles deve ser retirado do cardápio, a menos que esteja provocando algum tipo de reação ao organismo.

8. MOVIMENTO TERRA E A NUTRIÇÃO DO BAÇO (Pi) E ESTÔMAGO (Wei)

Andrea Arantes (2015) aborda em seu livro que o Baço (Pi) é o responsável pelo paladar e pela mastigação e que o sabor doce tonifica suas funções. Só que o doce que a Terra precisa são dos alimentos que vêm da terra, e não os processados e ricos em açúcares que comemos. É preciso ingerir raízes e tubérculos como: inhame, cará, cenoura, batata doce, beterraba, abobrinha, mandioca etc.

Em geral, como diz Lorraine (2008), o nosso paladar costuma nos informar que buscamos determinados sabores no intuito de controlar algo que está em excesso no corpo. Se consumimos muitos alimentos azedos, significa que é uma tentativa do corpo controlar a Madeira que está em excesso. Se consumimos muitos alimentos picantes, também é uma tentativa do corpo tentar controlar o Metal em excesso. E se a Terra é o centro de todos os demais movimentos e precisa do sabor doce para nutrir todo o

organismo, quanto mais o movimento Terra estiver em excesso, maior será o desejo de doce. Se a ingestão por alimentos ricos em açúcares e farinhas brancas (vazios de nutrientes) for consideravelmente aumentada, as funções do Baço (Pi) serão enfraquecidas, alterando todo o equilíbrio entre forma e função (Yin e Yang).

Segundo Sônia Hirsch (2000), Terra precisa dos carboidratos simples e complexos fornecidos por cereais, feijões, tubérculos, raízes, bulbos, frutas, enfim: uma alimentação farta e variada. Cebola, abóbora, nabo, maxixe e outros vegetais redondos, favorecem a Terra. Entre as frutas: maçã, mamão, manga, laranja-lima, e outras mais ou menos amarelas. Sempre bem mastigadas ou chupadas, não em suco. Seus chás: camomila, erva-doce, artemísia, erva-cidreira, capim-limão.

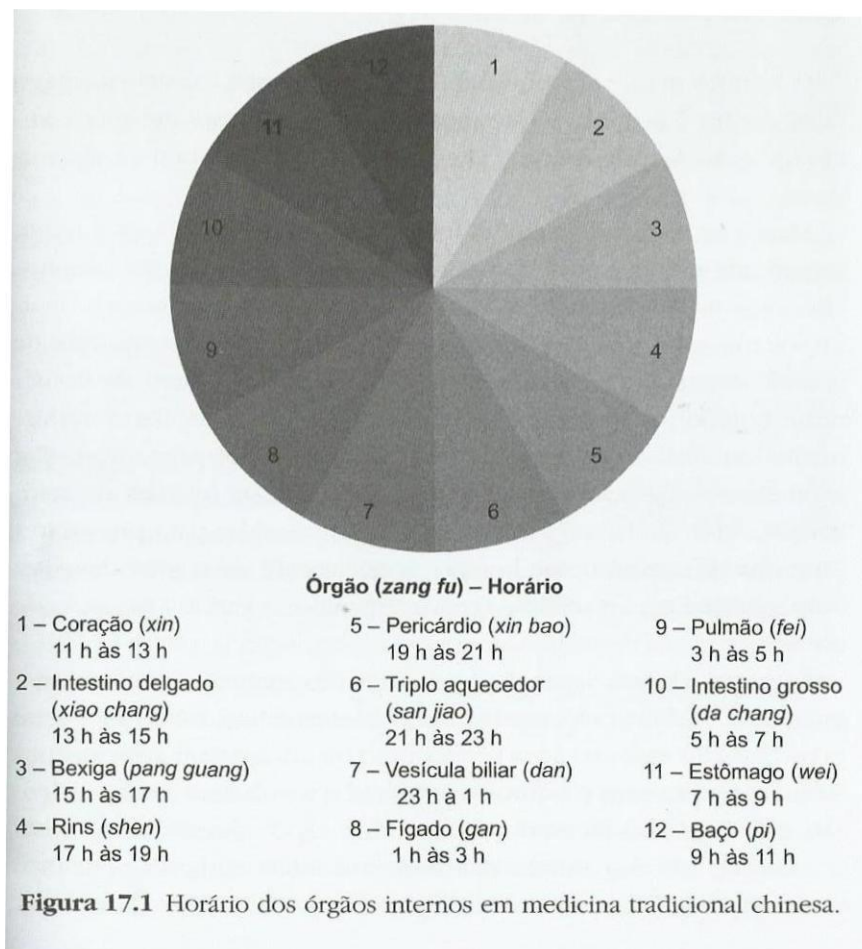
Andrea Arantes (2015) complementa dizendo que todos os alimentos de sabor doce, de natureza neutra ou morna tonificam o *Qi*, agem para cima e beneficiam o Estômago (Wei) e o Baço (Pi), facilitam a digestão, melhoram o cansaço e harmonizam o organismo, trazendo sensação de nutrição, aconchego e acolhimento. Para nutrir o Baço (Pi) em nível físico, a autora recomenda a prática de exercícios físicos e alimentação mais saudável. Preferência por grãos integrais, legumes e verduras e a eliminação de alimentos gordurosos, embutidos e laticínios para não acumular umidade patogênica (Shi). Para nutrir o Baço (Pi) em nível emocional é preciso se livrar da preocupação excessiva. É preciso concentrar no que deseja ser feito e não postergar os planos. A procrastinação é um mal que leva o ser humano a ficar mais ansiosos e conseqüentemente a comer mais, porque tira o senso de realidade. Aqui o exercício é focar no seu eu interior, ser mais paciente e amoroso consigo mesmo, sem muitas críticas. Tirar um dia para relaxar, para fazer o que gosta e adquirir serenidade para encarar os desafios da vida. E por último, para nutrir o Baço (Pi) em um nível espiritual, é preciso associar a nutrição ao amor. O ser humano só cresce quando recebe cuidado. A prática de caminhar na terra, cuidar de uma horta ou ter um animal de estimação ajuda muito, pois o ato de cuidar de um ser com amor e dedicação provoca a sensação de ser útil, isso proporciona bem-estar interno.

Terra precisa de contato com a terra para se manter em sintonia. Cuidar de uma horta é unir o útil ao agradável. Ativar a oxigenação e a circulação do sangue através de exercícios também é muito importante pra Terra. Caminhar em ritmo acelerado durante quarenta minutos, pela manhã e à tarde, costuma produzir ótimos efeitos sobre todo o sistema. Sônia Hirsch (2000).

Foi visto anteriormente, o pensamento chinês em relação ao horário de maior energia de cada órgão. A imagem abaixo foi retirada do livro da Andrea Arantes (2015) e indica que o horário privilegiado do Estômago (Wei) vai das sete às nove horas da manhã. Isso quer nos dizer que é nesse momento que devemos fazer nossa primeira refeição do dia. Sônia Hirsch (2000) descreve que ao acordar, necessitamos de ingerir energia através dos alimentos, então engana-se quem vai trabalhar sem tomar café da manhã ou quem come algo para dar aquela enganada no estômago. Nesse horário devem ser consumidos alimentos leves e de preferências que tenham mais carboidratos simples para ser digerido com mais facilidade, como: chás, sopas de legumes, arroz com legumes, omelete de legumes, ovos mexidos, crepioca recheada com legumes e tubérculos, purê de batata doce, torrada com patês de legumes etc.

Segundo a apostila do curso de Dietoterapia ministrado na Ebramec em 2012, a única restrição alimentar que os orientais fazem é com relação ao café da manhã. Tudo é permitido com moderação, respeitando a qualidade do *Qi* natural dos alimentos, mas o ideal é que no período da manhã, que corresponde ao horário do Estômago (wei) e Baço (Pi), sejam consumidos os alimentos que nutrirão a Terra. Esses dois órgãos nutridos e tonificados, conseguirão levar energia ao restante do corpo.

Das nove às onze da manhã já é o horário do Baço (Pi), melhor momento para fazer um lanche e potencializar o consumo de alimentos que darão mais energia para o dia, como sucos e frutas. Andrea Arantes (2015) complementa que aflições estomacais, arrotos, dificuldades de aceitar alimentos ou de permanecer sem eles podem ser sintomas de desarmonia no Estômago (Wei), e precisam ser levados bem a sério, principalmente se a queixa aparecer logo pela manhã. Falta de atenção, de concentração, de memória no período da manhã, assim como problemas com a voz e o cantarolar excessivo, também podem estar revelando alguma coisa relacionada ao Baço (Pi).

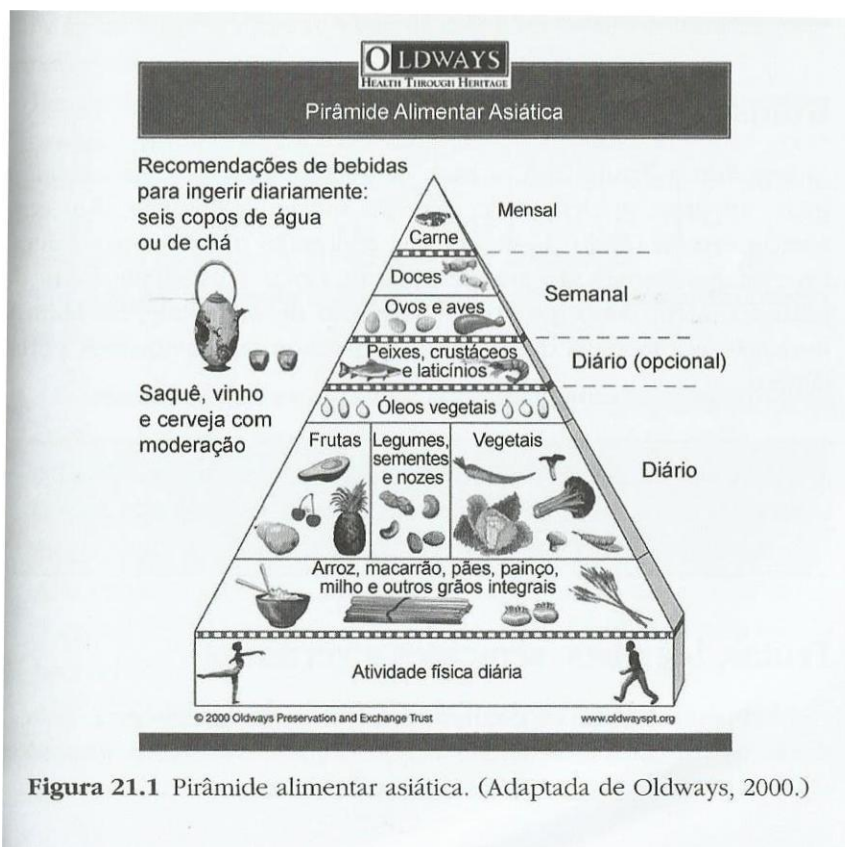


Fonte: (Dietoterapia Chinesa - Andrea Arantes 2015, pg 91)

Tonificar o movimento Terra, segundo Sônia Hirsch (2000), significa fortalecer, revigorar e reforçar o Baço (Pi) e o Estômago (Wei). O fraco da Terra é a boca. Seu sabor eleito doce, se abusado, corre o risco de não só lesar fisicamente o corpo, mas acentuar a insegurança, a rigidez mental, criando desequilíbrio no metabolismo e dificultando o processo de emagrecimento.

Andrea Arantes (2015) reforça que se o Baço (Pi) for entendido como o grande “pai” do metabolismo, que contribui significativamente para a formação de *Qi* e *Xue* (Sangue), será possível compreender a importância do alimento de natureza doce na base da pirâmide alimentar, onde estão todos os grãos, vegetais e alimentos integrais. Por isso é que os alimentos nutritivos contribuem para a formação de *Qi* e *Xue* (Sangue), Em contrapartida, alimentos como doces, biscoitos, iogurtes e bolos, não contribuem para a boa nutrição, e o consumo excessivo desses itens não irão nutrir, apenas originar um quadro patológico que os chineses chamam de Umidade (Shi).

Quando a Dietoterapia Chinesa surgiu, há milhares de anos, não havia estudos sobre as pirâmides alimentares, mas a Faculdade de Saúde Pública de Harvard e a Organização Americana Oldways deram origem à pirâmide alimentar asiática, considerando a alimentação de alguns países como: China, Índia, Indonésia, Bangladesh, Japão, Malásia, Mongólia, Nepal, Coreia do Norte, Coreia do Sul, Filipinas, Cingapura, Taiwan, Tailândia e Vietnã. No seu livro, Andrea Arantes (2015) apresenta essa pirâmide, conforme podemos ver na figura abaixo, e descreve resumidamente que o corpo precisa do equilíbrio entre o *Yin e o Yang*, do repouso à noite e das atividades durante o dia; precisa de uma nutrição mais *Yin* através de grãos, cereais, raízes, tubérculos e alimentos para nutrir a função do *Yang*, como folhas, frutos do mar, óleos vegetais. Veja abaixo:



Fonte: (Dietoterapia Chinesa - Andrea Arantes 2015, pg 123)

Como bem diz Lorraine (2008), é preciso observar o prato que estamos comendo e quais alimentos realmente são necessários para cada corpo, procurando respeitar os horários de consumo e os alimentos que nos fazem bem. Andrea Arantes (2015) ainda complementa que a saúde não é estática, mas um processo dinâmico que envolve o cuidado constante do corpo, mente e espírito.

9. CONCLUSÃO

Essa revisão bibliográfica teve como objetivo comprovar e demonstrar que através da Dietoterapia Chinesa é possível ganharmos consciência de como podemos utilizar melhor os alimentos a nosso favor e nutrirmos corretamente nossos órgãos.

O que, particularmente, mais me encanta dentro da Medicina Chinesa é esse olhar de integração entre o Homem e a Natureza. Nós humanos somos a união entre o Céu e a Terra, logo, tudo o que existe ao nosso redor, também existe dentro de nós. Ao entendermos que a Terra é a grande base material de nutrição da vida e que sua correspondência interna no nosso organismo é o estômago, fica fácil percebermos que da terra tiramos o alimento para nos dar energia e, por isso precisamos escolhê-los bem antes de consumi-los. Uma terra com pouca água, com poucos nutrientes não vai germinar. Um corpo fraco e sem nutrientes, também terá uma série de complicações que afetarão o seu bom funcionamento. Cuidando da alimentação e ingerindo os alimentos certos que fortalecerão nosso centro e a nossa Terra, estaremos cuidando da nossa saúde.

Um outro olhar que também precisa ser lembrado é que os fatores emocionais desgastam a energia dos órgãos e vísceras e que a fome não é meramente física. Também precisamos suprir as necessidades mentais e emocionais para favorecer o livre fluxo de *Qi* e *Xue* (Sangue). Emoções destrutivas surgem em vários momentos da vida através de conflitos internos. Sentimos fome de amor, de carinho, de atenção, de reconhecimento. Sentimos muita vontade de viver logo o futuro ou nos prender demais ao passado, nos esquecendo de estar totalmente presente no aqui e agora. Sentimos muita dificuldade em aceitar o que não se pode mudar ou reduzir as expectativas em relação ao outro, ao trabalho, ao mundo. Sentimos nossa vida passar muito depressa. Sentimos falta do contato com a natureza, de viajar mais, simplesmente porque esquecemos que somos parte dela. Nos esquecemos que ao cultivar a espiritualidade e a natureza que nos habita, elevamos o espírito e aumentamos a sensação de bem-estar. É dessa forma que a mente fica tranquila e o coração em paz. O alinhamento entre o corpo e mente nos fornece o equilíbrio, a serenidade e muitas curas para fortalecer a nossa própria Terra e nossa própria casa, que chamamos de corpo.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, Carlos Manuel de Sousa e DE OLIVEIRA, Cristina Paula Ferreira. Artigo: Saúde e Doença – Significações e Perspectivas em Mudança retirado do site (http://www.ipv.pt/millennium/Millennium25/25_27.htm). Acessado em 06.06.2016.
- ARANTES, Andrea. Dietoterapia Chinesa- Nutrição para corpo, mente e espírito. 1ed. Rio de Janeiro: Rocca, 2015.
- AUTEROCHE, B. e NAVAILH, P. Diagnóstico da Medicina Chinesa. São Paulo: Organização Andrei Editora Ltda, 1992.
- CHENG, LD. Fórmulas magistrais chinesas. São Paulo: Rocca, 2000.
- CHERNG, Wu Jyh. Iniciação ao Taoísmo. Volume 1, ed. Mauad, 2010.
- CHUNCAI, Zhou. Clássico de medicina do imperador amarelo- Tratado sobre a saúde e vida longa. 1ª ed, São Paulo: Rocca, 1999.
- CLISSOLD, Lorraine. Por que as chinesas não contam calorias. 1ª ed. São Paulo: Fontanar, 2008.
- ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA (Ebramec), Apostila do curso de Dietoterapia Chinesa. Apostila do curso de Dietoterapia Chinesa. São Paulo, 2016.
- FLAWS, B. Tao of healthy eating. 2nd ed. Colorado: Blue Poppy Press, 1998.
- GÓES, José Ângelo Wenceslau. Fast-food: um estudo sobre globalização alimentar. São Paulo: Edufba, 2010.
- HIRSCH, Sonia. Manual do Herói. 1 ed. São Paulo: Mauad, 2000.
- LEONARD, William R. Artigo: Alimentos e a evolução humana – Mudança alimentar foi a força básica para sofisticação física e social. Retirado do site UOL: (http://www2.uol.com.br/sciam/reportagens/alimentos_e_evolucao_humana.html). Acessado em 10.06.2016. Publicada na Scientific American Brasil (2000)
- LU, Henry C. Alimentos Chineses para longevidade. A arte da longa vida. 1 ed. São Paulo: Roca, 1997.
- LU, Henry C. Sistema Chinês de cura alimentares. 1 ed. São Paulo: Roca, 1997.
- MACIOCIA, Giovanni. Os Fundamentos da Medicina Chinesa. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2007.
- MIRANDA, Jorge. Fábrica de vida no ponto Z. 6 ed. São Paulo, 2013
- MOLE, Peter. HICKS, Angela. Acupuntura Constitucional dos Cinco Elementos. 1 ed. São Paulo: Roca, 2007.

SILVA, Gilberto Antônio. Tudo o que você queria saber sobre acupuntura. 1 ed. São Paulo, 2007.

SUPER 153. Artigo: “A dieta da caverna”. Publicado no site: (http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&id=402:a-dieta-da-caverna&Itemid=77). Acessado em 10.06.2016.

TSE, Lao. Tao Te Ching- O livro do caminho e da virtude. EdMauad, 2011.