

# ALIMENTAÇÃO NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em  
Saúde MTPIS/Coordenação da Atenção Básica/  
SMS/São Paulo

[mcabral@prefeitura.sp.gov.br](mailto:mcabral@prefeitura.sp.gov.br)

Mário S. Fiel Cabral

## Linhas com que trabalhamos:

- ✓ Conhecimento das Ciências Biomédicas (Nutrição)
- ✓ Alimentação da MTC

# POLÍTICAS E AÇÕES EM MTPIS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Lei 14.682 de 30/01/2008

Programa Qualidade de Vida com Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em Saúde.

Objetivos: Coordenar, orientar, organizar, estimular práticas e atividades de promoção de saúde:

Medicinas Tradicionais, homeopatia, alimentação saudável, plantas medicinais, atividades físicas e práticas corporais e meditativas

Procurando articular com as Diretrizes de Alimentação e Nutrição - PNAN/CGPAN/MS

# ABORDAGEM DA ALIMENTAÇÃO

## Abordagem da Medicina Convencional

Nutrição: Década de 1950

## Abordagens Tradicionais:

India: Ayurveda: 1.500 AEC

MTC: Início na época dos imperadores Lendários (mais de 2.900 AEC), Texto conservado escrito em torno de 200 AEC.

Outras Linhas Alimentares

# Introdução à Medicina Tradicional Chinesa:

# O Objeto “Enfermidade”

## **Abordagens “Tradicionais ou Naturalistas”**

- **Ontológica** (A enfermidade é um ser que penetra no indivíduo)
- **Dinâmica** (Natureza em Fluxo, como na MTC, Ayurveda e outras)

## **Abordagem “Moderna”**

- **Ciências biomédicas** (Enfermidade construída com base em normas [fisiologia] e transgressão destas normas [patologia], com expressão em sinais e sintomas [Clínica])

*Segundo Ricardo Bruno M. Gonçalves*

Mais definições:

*O que abordam as racionalidades dos saberes em saúde ?*

- *Cosmovisão*
- *Morfologia humana (anatomia)*
- *Dinâmica Vital (Fisiologia)*
- *Doutrina (Define o Objeto Enfermidade, causas e origens, tratamento e cura)*
- *Sistema diagnóstico*
- *Sistema terapêutico*

*segundo Madel Therezinha Luz*

# Cosmovisão

- *Aborda questões como a concepção da natureza e suas leis. Lida com conceitos (como a filosofia).*
- *A MTC adota primariamente a cosmovisão Taoísta (também o confucionismo) e depois incorporou também a cosmovisão budista.*

## Cosmovisão da MTC

- *O taoísmo surgiu à partir da observação da natureza, da compreensão da natureza e suas leis e da constatação que o ser humano faz parte da natureza e obedece tais leis.*
- *O budismo surgiu à partir do olhar para o interior, para os processos mentais e o funcionamento da mente.*
- *O conhecimento gerado pelas duas cosmovisões são similares e complementares*

**“YI ou I”**

**Mutações.**

**Fluxo constante.**

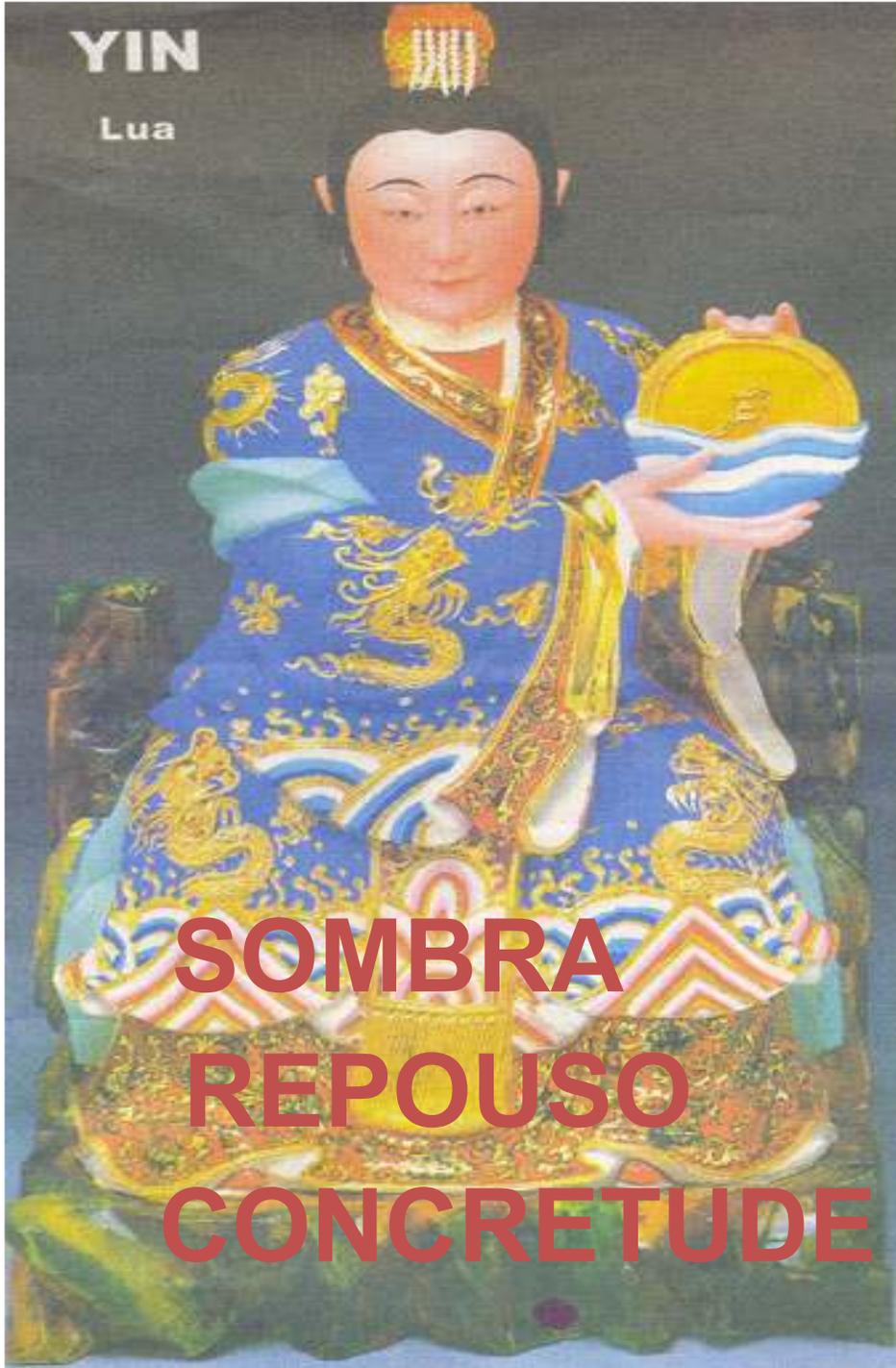
**Mutação constante que  
caracteriza a natureza.**

**Nada é !**

**Tudo está!**

**YIN**

Lua



**SOMBRA**  
**REPOUSO**  
**CONCRETUDE**

**YANG**

Sol



**LUZ**  
**MOVIMENTO**  
**SUTILEZA**



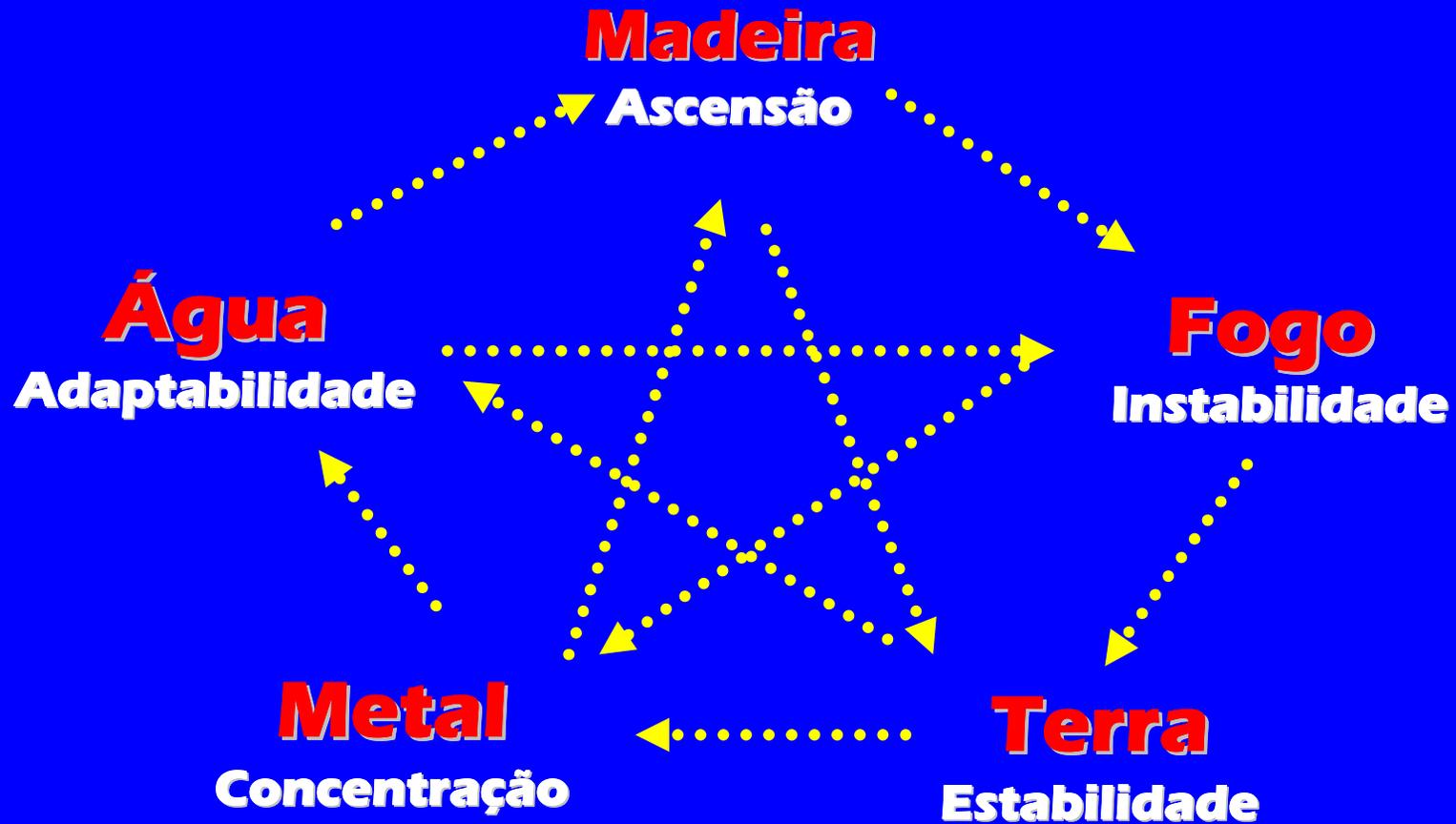
**Dia Noite**  
**Verão Inverno**  
**Céu Terra**  
**Masculino Feminino**  
**Externo Interno**  
**Sinistro Destro**  
**Em cima Em baixo**

# *Alimentação na MTC*

## *Critérios Para Caracterização Yin Ou Yang*

<i>CRITÉRIO</i>	<i>YIN</i>	<i>YANG</i>
<b>SABOR</b>	MAIS PALADAR	MAIS AROMA
<b>PÊSO</b>	MAIS PESADO	MAIS LEVE
<b>SITUAÇÃO</b>	SUBTERRÂNEO	AÉREO
<b>PROCEDÊNCIA</b>	REGIÃO FRIA	REGIÃO QUENTE

# Cinco movimentos



# *Doutrina Médica*

- *A cosmovisão aplicada aos saberes (racionalidades) da saúde.*
- *Como decorrência da doutrina médica são construídas as funcionalidades (como na ciência), as compreensões sobre morfologia humana, dinâmica vital, sistemas diagnóstico e terapêutico.*

# Enfermidade na MTC

*Concebida como processo de adoecimento*

*Diferente da concepção ocidental que individualiza as doenças e traça limites entre o normal e o patológico*

# Fatores de Adoecimento na MTC

- *Causas internas: Emoções*
- *Causas externas: Fatores climáticos*
- *Fatores não internos e não externos  
(causas externas, infestações, etc.)*

# Sistemas internos -Zang Fu

- *Sistemas que mantêm a harmonia interna contrapondo-se ao processo de adoecimento. Formam e regulam o Qi , sangue (xue), líquidos orgânicos (Jin Ye), Reservas (Jing) e constituintes do processo mental:*
- *Shen (R-rim)*
- *Gan (F-fígado)*
- *Xin (C-coração)*
- *Pi (Bç-baço)*
- *Fei (P-pulmão)*

# **Alimentos na Medicina Tradicional Chinesa**

# CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO NA MTC

- *Natureza*
- *Movimentos*
- *Afinidade por Canais e Colaterais(meridianos)*
- *Ação nos ZANG FU e nos componentes do organismo*

# NATUREZA

De acordo com a natureza os alimentos e as ervas podem ser classificadas como frias, frescas, neutras, mornas e quentes.

Tais propriedades são utilizadas para corrigir determinados padrões de adoecimento.

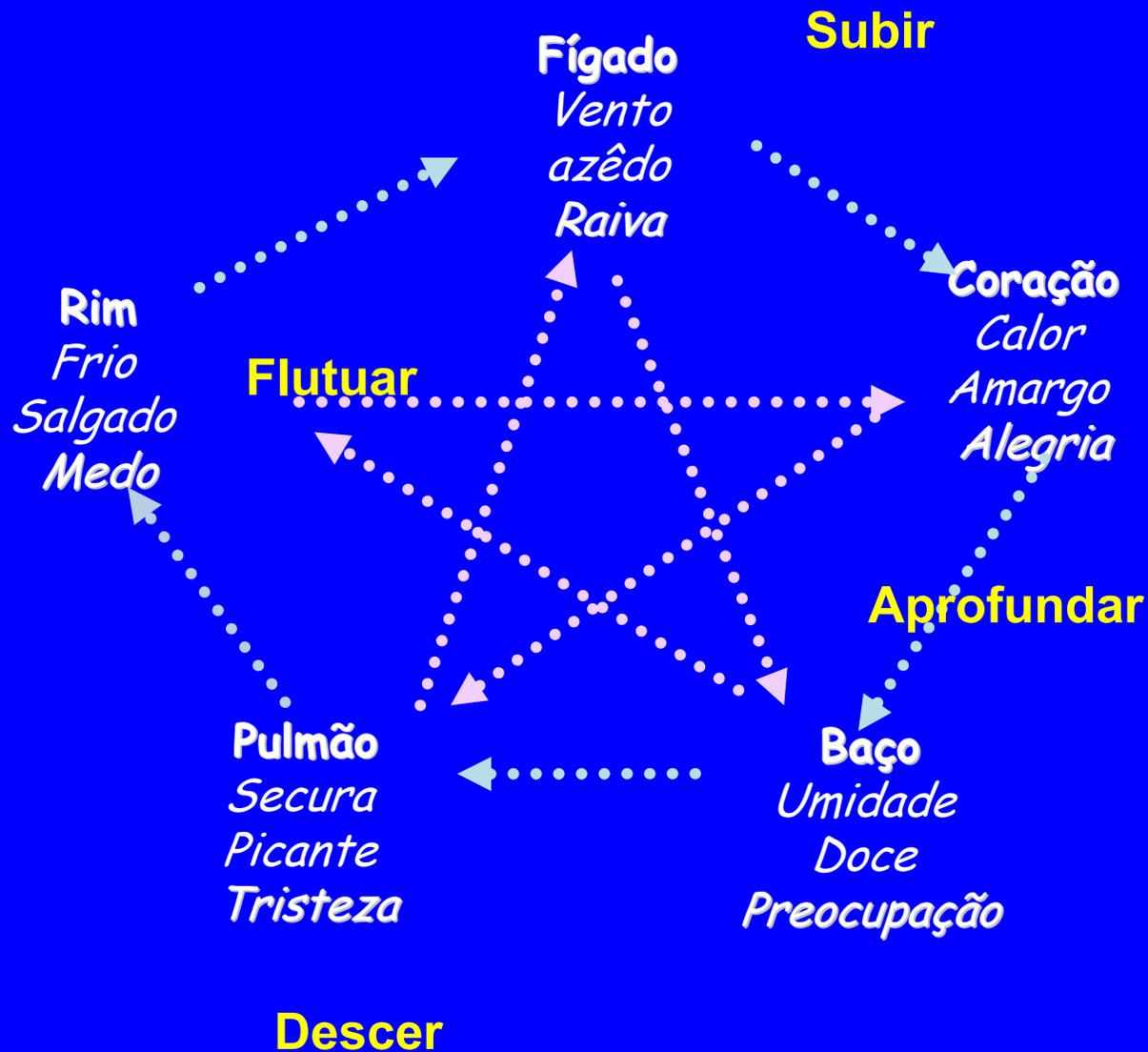
# SABORES

- **Azedo** (madeira): absorve e controla ou retrai;
- **Amargo** (fogo): reduz o calor e seca a umidade;
- **Doce** (terra): tonifica, harmoniza e modera;
- **Picante** (metal): dispersa, promove a circulação do *Qi* e fortalece o sangue
- **Salgado** (água): Suaviza a "dureza" ou nós e elimina a turvacidade.
- **Suaves** (sem sabor): Tem a ação de transformar a umidade e promover a diurese.

# MOVIMENTOS

- Os alimentos provocam respostas no organismo no sentido de fazer subir, fazer descer, trazer para superfície (flutuar) e interiorizar (aprofundar).
- Estas propriedades são utilizadas tanto para corrigir determinados padrões de adoecimento como para provocar respostas específicas no organismo. Por exemplo, provocar a sudorese (superfície) , provocar a diurese (descer).

# Cinco movimentos e as Funções no ser humano



# *Resumo dos critérios para caracterização dos fitoterápicos em Yin ou Yang*

**Yang**

**Yin**

<b>Quente</b>	<b>Morno</b>	<b>Neutro</b>	<b>Fresco</b>	<b>Frio</b>
Picante	Doce	Insoso	Azedo/Salgado	Amargo
Para Fora	Para cima	Sem ação	Para baixo	Para dentro

# *AFINIDADE POR CANAIS E COLATERAIS (MERIDIANOS)*

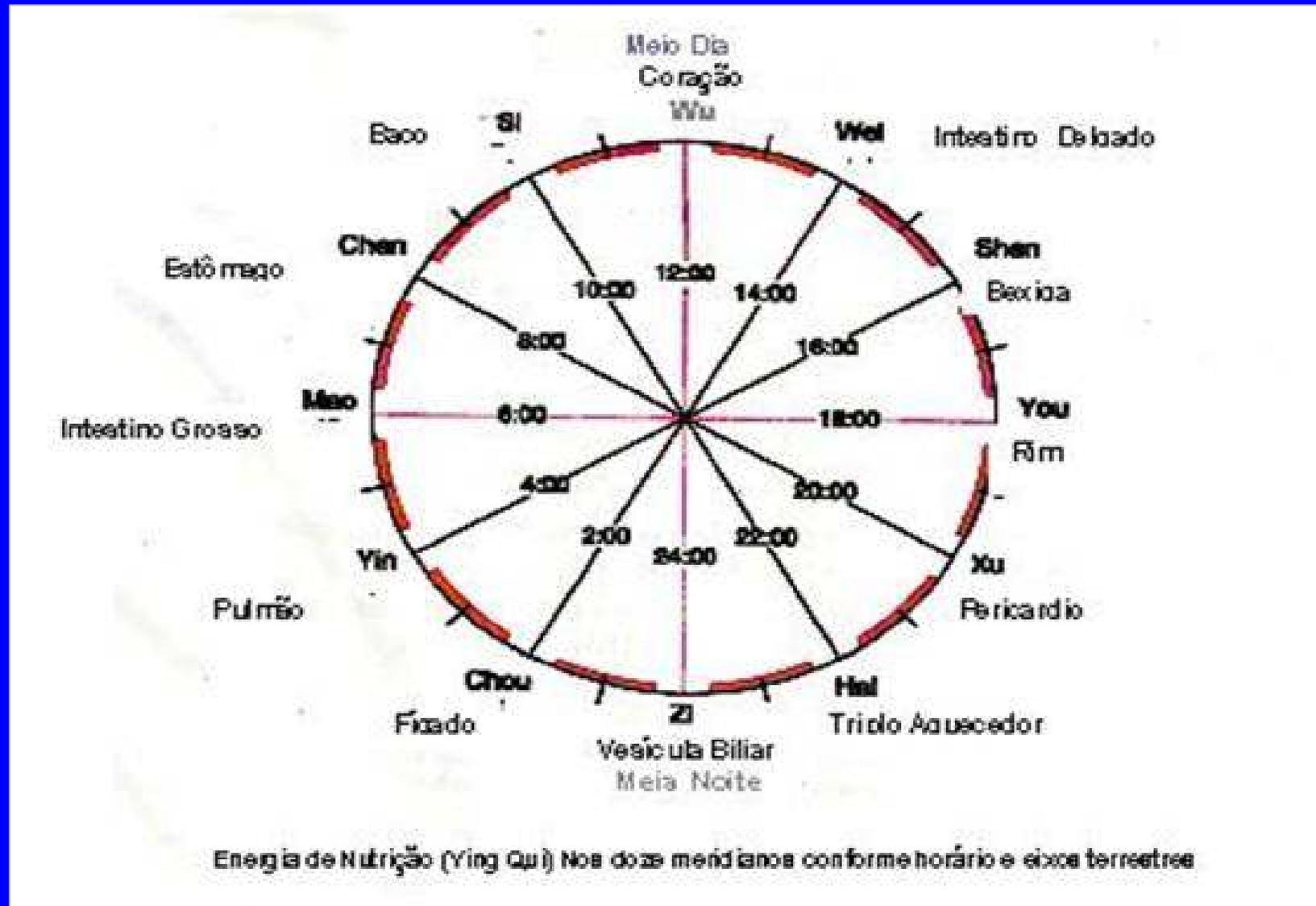
- A experiência milenar dos Médicos chineses os fez identificar que os alimentos podem agir seletivamente sobre regiões particulares do corpo, atuando em síndromes dos canais e colaterais (meridianos) e sistemas internos (órgãos).

# AÇÃO NOS ZANG FU E NOS COMPONENTES DO ORGANISMO

- A combinação das características anteriores aliadas à outras ações particulares de cada alimento, determinam suas ações nos diversos padrões de desarmonia dos Sistemas internos *Zang Fu*, *Qi*, sangue (*xue*), líquidos orgânicos (*Jin Ye*), reservas *Jing* e constituintes do processo mental.

# Alimentação na MTC

## Circulação de Qi de nutrição no organismo



## ***Abordagem da Alimentação na MTPIS***

Na nossa experiência em lidar com as medicinas tradicionais podemos afirmar que existe uma convergência e complementaridade muito significativa com os conhecimentos das ciências biomédicas e da nutrição moderna.

Além de comporem com outros conhecimentos a proposta de alimentação saudável para a promoção da saúde ,a alimentação das medicinas tradicionais e a alimentação natural podem constituir uma das primeiras medidas de reversão dos processos de adoecimento.

## Exemplo: a abordagem da alimentação na MTC



A MTC aborda tanto as orientações na forma de proceder a alimentação (ambiente, horários, mastigação, etc.), como a escolha e preparo dos alimentos (referente a procedência, época de plantio e colheita, conservação, combinações, manipulações, adequação e indicação de acordo com o processo de adoecimento).

# *Alimentação na MTC*

## RECOMENDAÇÕES SOBRE ESCOLHA DOS ALIMENTOS E HÁBITO ALIMENTAR

Devemos procurar alimentos onde o *Qi* pode ser mais facilmente assimilado, cultivados em ambientes saudáveis e em regiões próximas e com características semelhantes aos de nossa moradia. A moderação, a atenção ao ato de se alimentar durante as refeições e a escolha correta dos horários são os atributos principais de uma boa refeição. Estas recomendações podem ser resumidas em nove orientações:

## MTC: REGRAS GERAIS PARA ALIMENTAÇÃO

- Comer de tudo um pouco - DIVERSIDADE
- Comer a planta COMO UM TODO
- Saborear os 5 SABORES
- Combinar as 5 CORES
- Comer o que se produz na SAFRA
- Comer os produtos da REGIÃO
- Comer os líquidos e beber os sólidos :  
MASTIGAR
- Sair com "fome" após as refeições:  
MODERAÇÃO
- Não se alimentar tarde (EVITAR APÓS 21 h)

# ***CATEGORIAS TERAPÊUTICAS PRINCIPAIS DOS ALIMENTOS:***

- Para nutrição do sangue (Xue);
- Para nutrição do Qi;
- Para nutrição do Yin;
- Para nutrição do Yang;
- Para nutrir órgãos (várias categorias);
- Para combater a Turvacidade/Mucosidade;
- Com efeitos antitóxicos.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YIN*

## Tônicos do Yin:

Carne de porco, tutano de porco, pato, ovos de pata, pé de frango, caranguejos, moluscos bivalves, mexilhões, camarões, lagostas, peixes de pele, leite, feijão comum, ervilhas, gergelim preto, cabelo de milho, abóboras, aspargos, tomates, cana-de-açúcar, maçãs, pêras, abóboras amargas, figos, limões, tangerina, manga, abacaxis, carambolas.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YIN*

Fontes de fluidos Yin:

Inhames, batatas-doces e grãos.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YIN*

Tônicos sanguíneos:

Carne de boi, ovos de galinha, rabada, pé de porco, fígado de porco, fígado de ovelha ou cabra, ostras, siba, leite humano, leite de égua, sementes de palmeira, castanha, trigo, espinafre, nozes de lichia e uvas.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YANG*

Alimentos Yang típicos:

Alho e gengibre.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YANG*

## Tônicos Yang:

Rins de boi, rins de cervo, testículos de porco, vesícula natatória de tubarão, castanhas, nozes de pistache, erva-doce (raiz, semente), casca de canela, cravo da Índia, anis estrelado e framboesas.

# *Alimentação na MTC*

*TÔNICOS QUE FAVORECEM EM GERAL O YANG*

## Tônicos de Qi:

Galinha, enguia, carne de pombo, cogumelos shitake, queijo tofu, batatas, sementes de abóbora, arroz glutinoso, aveia, trigo, castanha, ginseng, batatas-doces, cerejas, tâmaras (vermelhas e pretas) e mel.

# ***Alimentação na MTC***

## ***PARA TRATAR TURVACIDADES E MUCOSIDADES***

- Lencun (“raiz” de lótus) e Feijão preto ***para turvacidades/ mucosidades***
- Gomos de cogumelos comuns, rabanetes, cebolas, pimenta-do-reino, orégano, aipo, mostarda, chá, cascas de maçã, folhas e cascas de limão ou laranja, alga marinha, conchas de ostras, amendoins e amêndoas ***para eliminar mucos e catarros.***
- caracóis de rio, barbas de milho, folhas de cidreira, raízes de alfafa e aipo, raízes de abóbora e azeitonas ***para eliminas o calor***

# ***Alimentação na MTC***

## **ANTITÓXICOS**

- Abóbora moranga, alho-porro, banana, caqui, cheiro verde, pepino (c/ casca) **como neutralizadores na luz intestinal.**
- Arroz integral, maçãs e frutos em geral **diminuindo absorção de toxidade no nível intestinal.**
- Bardana, cheiro verde e tomate **como neutralizadores na corrente sanguínea.**
- Melão, pepino e bardana **umentando a eliminação das toxinas através das vias baixas.**
  - Feijões Azuki, Brotos de bambu, berinjela, Alcaçuz, camomila, caule de lótus, casca de pêra e tangerina, folhas de uva, folhas de beterraba, acelga e espinafre, bardana, bananas, vesículas biliares de galinha, ganso, boi cabra ou carneiro e porco, cérebro de porco e clara de ovo de galinha **para eliminar calor tóxico.**

# **EXEMPLOS**

## **AGUA DE COCO**

Tonifica O Yang e o Yin, reduz o calor. Recompõe os Líquidos do corpo. É diurético. Uso em vômitos, diarreias, icterícia, conjuntivites, dificuldade e dor ao urinar, cálculos, opressões do tórax. Ajuda na recuperação de doenças agudas.

A polpa do coco tem natureza neutra, sabor doce e movimento para cima.

Evitar nos casos de diarreia com vazão de BÇ e tosse tipo frio.

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CANAL</b>
<b>Fresca</b>	<b>Doce/ácido</b>	<b>Desce</b>	<b>R, IG e E</b>

## **EXEMPLOS**

### **BANANA**

Favorece o Baço, umedece o Pulmão e Intestinos, reduz o calor e neutraliza toxinas. Protege a mucosa digestiva, usada para úlceras, ajuda a reduzir colesterol, favorece o coração e previne hipertensão arterial. Pode ser usada em preparados para uso cutâneo (com babosa para dermatites, úlceras, queimaduras de sol). Xarope feito com suas flores é útil para resfriados, tosses, Bronquites, asma e fortalece o Pulmão. Uso restrito em padrões de mucosidade.

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CANAL</b>
Fresca	Doce	Desce	Bç e P

# **EXEMPLOS**

## **AGRIÃO**

Tonifica o Pulmão, favorece o sangue, remove estagnações, beneficia o Qi, expele o frio e atenua o calor. Uso para gripes, tosse, catarro no peito, hepatites, edemas, corrimentos e como diurético

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CANAL</b>
Fresca	Picante	Sobe/Desce	P/E

# **EXEMPLOS**

## **COUVE**

Digestiva, remove catarros e umidade, promove a circulação do frio e sangue estagnados.  
Favorece e tonifica o sangue e os ossos.

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIM.</b>	<b>CANAL</b>
Neutra	Doce/Acido/Amargo	Neutro	E/IG

# ***EXEMPLOS***

## **BATATA DOCE**

Produz fluidos yin. Tonifica aquecedor médio, harmoniza o sangue, movimentação o sangue, produz movimentos no tubo digestivos. Uso para intestino preso, diarreias, anemias, fadigas, no pós-parto, convalescenças, desnutrição e em patologias de umidade-calor.

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CANAL</b>
Morna/neutra	Doce	Sobe	Bç e R

# **EXEMPLOS**

## **ARROZ (Integral)**

Tonifica o aquecedor médio e o baço e harmoniza o estômago, nutre os cinco órgãos e favorece o Qi. Age no rim, pulmão e fígado. Normaliza movimentos e funções secretoras digestivas. Usado para flatulência e obstipação, previne doenças cardíacas e sanguíneas. O caldo reduz a sede, é diurético e favorece intestino e estômago. Decocção do arroz integral torrado elimina umidade e favorece estômago. A papa é revitalizante (crianças convalescentes). Não possui o aminoácido lisina.

<b>NATUREZA</b>	<b>SABOR</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CANAL</b>
Neutro	Doce/Picante	Sobe	IG e E



**Obrigado !!**

**Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em  
Saúde MTPIS/Coordenação da Atenção Básica/  
SMS/São Paulo**

**[mcabral@prefeitura.sp.gov.br](mailto:mcabral@prefeitura.sp.gov.br)**

**Mário S.  
Fiel Cabral**